

**Практические советы психолога родителям
подростков о том, как грамотно выстроить
отношения с ребенком в период летних каникул!**

Педагог-психолог
ГАПОУ КК КГТК
Кручинина Е.



Практические советы психолога родителям подростков о том, как грамотно выстроить отношения с ребенком в период летних каникул!

Дорогие родители, весь учебный год ваш ребенок находился на учебе с ее правилами и порядками. А летом пора свободы - улица, дискотеки, дворовые компании и практически полное отсутствие надзора за тем, чем занимается ребенок, пока родители на работе. **Готов ли ваш ребенок к такой степени свободы и ответственности? В чём самостоятелен, а в чём нет? С какими трудностями вы можете столкнуться при общении с подростком в летний период?**

Подростковый возраст характерен тем, что ребенок стремится к независимости, одновременно желая сохранить отношения с людьми, которые о нем заботятся. Именно в этой возрастной фазе своего развития он должен ответить себе на главные вопросы: - кто я? и - как я буду жить, будучи тем, кто я есть?

В этот период формируется мировоззрение и система ценностей. Одновременно с этим подросток переживает мощные гормональные сдвиги, период полового созревания, что делает его поведение эмоционально неустойчивым, а восприятие критики и замечаний - болезненным. Все эти факторы надо учитывать в общении. В поисках своего «Я» подростки и юные ищут пример для подражания, важно кто станет для них таким примером: правонарушитель, или человек с высокой социальной ответственностью, или **родители, которые заботливо подготовят к будущей жизни.**

Коротко об опасностях летнего периода, с которыми могут столкнуться родители:

- - «дурное влияние» сверстников или более старших авторитетов;
- - может «заиграться» и прийти домой позже дозволенного;
- - уехать с друзьями, забыв предупредить об этом родителей;
- - попробовать спиртное, наркотики, табак;
- - вступить в сексуальные отношения из любопытства;
- - пытаться «проявить себя» на дискотеках, в правонарушениях, в драках.

На какие сигналы необходимо обратить внимание родителям:

1. Изменилась манера поведения подростка: он начал хамить, вести себя вызывающе, в его речи появились чужие выражения и слова.
2. В стиле его одежды произошли изменения, это может указывать на то, что он стал членом какой-либо группы, в которой есть свой устав и дресс-код.

Этот вопрос надлежит прояснить, чтобы по возможности предотвратить нежелательное влияние группы на его личность.

3. Также стоит насторожиться, если вдруг в доме появилась новая дорогая вещь. С целью исключения воровства, узнайте, чья она и как она попала к нему.

4. У ребенка отсутствующий взгляд, заторможенность, замкнутость, замедленность речи. В этом случае нужно проявить родительскую заботу: напоить его чаем, укрыть теплым пледом, посидеть с ним рядом бок о бок, спросить его о самочувствии. В случае необходимости вызвать врача. Все выяснения обстоятельств лучше отложить до того момента, когда он будет лучше себя чувствовать. Так Вы дадите понять ребенку, что любите его, несмотря на то, что он может быть неправ, или совершил ошибку.

5. Помните, что Ваш ребенок делает это не назло Вам. Это его способ изучить себя и окружающий его мир и границы дозволенного. Способ, которым он пытается понять, что он из себя представляет, и как ему жить дальше, став взрослым.

Как родителям контактировать с подростком, который «отбил» от рук: Важно помнить, что если Вы действительно хотите повлиять на своего ребенка, ни при каких обстоятельствах не снижайте его чувство собственной значимости (замечу, что это правило работает и в отношениях со всеми другими людьми). Направляйте свои замечания на поведение, а не на личность. В противном случае Вы только настроите его против себя и подтолкнете его к поиску собственного самоуважения в других местах. Ваш ребенок переживает важнейший этап в развитии самосознания, формируется новое представление о себе, Вам рекомендуется в общении с ребенком использовать стратегию принятия, поддержки личности и вместе с тем четких границ поведения, которых придерживаетесь и Вы.

В общении с подростками придерживайтесь следующих правил:

1. Если Вы сами очень сильно раздражены, то в этот момент не стоит начинать разговор. Пусть говорит с ребенком тот родитель, кто более спокоен.

2. Предупредите ребенка о том, что через минуту Вы хотите с ним поговорить. Дайте ему время настроиться на разговор.

3. Прежде, чем что-то сказать, установите зрительный контакт с подростком. Сначала убедитесь, что он смотрит на Вас, а не в сторону (если нет, то попросите посмотреть на Вас). Когда Вы смотрите друг другу в глаза - можно формулировать свою просьбу или вопрос.

4. Больше спрашивайте его, задавайте вопросы: - А как ты думаешь? Давайте ему время подумать, поскольку скорость мышления у подростка ниже, чем у взрослых.

5. Говорите на равных, не сюсюкайте и не подавляйте, не срывайтесь на крик или обвинения - дайте ему почувствовать, что он значим для Вас. Это располагает к доверительной беседе.

6. Сделайте так, чтобы Ваш разговор проходил с глазу на глаз, без посторонних свидетелей. Особенно, если Вы планируете делать ему замечания. Помните, что подростки очень болезненно воспринимают критику, так как их психика в этом возрасте очень неустойчива. Подрыв

самооценки ребенка может привести к серьезным проблемам во взрослом возрасте.

7. Если подросток грубит, сразу указывайте ему на это, чтобы он всегда знал, что перешагнул черту: - Говорить мне «отстань!» - недопустимо. Учти это на будущее.

8. Не вступайте в пререкания. Держитесь нейтрально, не отвечайте на грубость. Смотрите отстраненно на что-нибудь другое или прервите разговор, уйдя в другую комнату.

9. В разговоре разъясняйте ему что хорошо, а что плохо, и к чему могут привести его поступки в ближайшем и далеком будущем. Приводите ему примеры из своего опыта и опыта других людей: знакомых, героев фильмов и др. Во время таких разговоров подросток учится анализировать свои поступки, делает свой жизненный выбор, каким он хочет быть и как он планирует жить дальше.

10. Уловите момент, когда ребенок ведет себя правильно, и похвалите его. Поощрение всегда стимулирует к тому, чтобы чаще себя так вести.

11. Если ребенок не поддается воздействию, обратитесь за помощью к психологу.

12. Помните, что сейчас Ваш ребенок формируется как личность на основе своего опыта, Ваших оценок, рассказанных ему историй. Помогите ему разобраться в том, на что надо опираться в жизни, чтобы стать счастливым и успешным. Чаще говорите с ним о его будущем, о его жизненных целях и планах, кем он хочет стать и какую жизнь он хочет прожить. Ведь в этом и состоит родительская функция воспитания наряду с заботой и проявлением безусловной любви.

Летние каникулы - удачное время, чтобы заняться профориентацией для подростка. Так Вы узнаете о том, в каких областях деятельности он сможет реализовать свои таланты и интересы. Профориентация станет хорошей основой для выбора будущей профессии, поможет правильно выбрать экзамены. Можно устроить подростка на лето поработать.

Как развивать внутреннюю организованность подростка во время летних каникул:

1. Установите «правила внутреннего распорядка» на время каникул: в какое время он должен быть дома, какие домашние обязанности за ним закреплены; договоритесь с ним о системе связи в случае непредвиденных ситуаций.

2. Спланируйте свои выходные дни или отпуск так, чтобы это время стало развивающим для Вашего ребенка, чтобы с Вами он мог научиться чему-то новому и полезному с точки зрения его дальнейшей жизни (мальчик - удить рыбу, а девочка - ее чистить и варить уху, отличать съедобные грибы от ядовитых, мастерить в гараже или саду из дерева или участвовать в ремонте машины, кататься на водных лыжах, сходить в туристический поход, спуститься в подземную пещеру, заняться фотоискусством и научить подростка делать сюжеты и т. п.)

3. Создайте позитивный контекст: определите ребенка в детский лагерь, где с ним будут заниматься педагоги; туристическую или спортивную секцию; археологическую экспедицию, кружок по интересам.

4. Дайте подростку почувствовать ценность денег, устроив его на подработку через Центр Занятости. Это позволит ему ощутить себя взрослым и самостоятельным.
5. Хвалите его за успехи, за все то, с чем он справляется. Ваш авторитет и одобрение ему еще очень нужны.
6. Летние каникулы – это лучшее время для того, чтобы, наконец, дать ребенку то, что вы давно собирались, но не успели в течение учебного года.
7. Из широкого спектра возможностей выберите те виды летнего отдыха, развлечений, занятий, которые устроят Вашего ребенка и Вас.
8. Помните: ребенку необходим свежий воздух.
9. Успешность работы в видах деятельности, не связанных с учебой, может стать важнейшим средством профилактики неуверенности, тревожности, заниженной самооценки.
10. Позволяйте ребенку чувствовать себя взрослым и самостоятельным в соответствии с возрастом. Самостоятельное принятие решений и ответственность за него – неотъемлемая часть взрослости.
11. Старайтесь сделать отдых ребенка разнообразным и активным, ведь детей очень огорчают скука и однообразие деятельности. Старайтесь спланировать летние каникулы так, чтобы было место для веселых развлечений, физического домашнего труда, поездок и походов, познавательных экскурсий, интеллектуальных занятий, чтения, общения с друзьями, ведь часто дети проводят много времени за компьютером и просмотром телевизора только потому, что им не предлагают другой интересной альтернативы.
12. Как бы тяжело Вам не было, не оставляйте его одного на этом участке жизненного пути, станьте его «проводником. Трудный период развития пройдет, а Вашу помощь ребенок никогда не забудет, так Вы его научите заботиться о своих детях.
13. Помогите ребенку составить летний распорядок дня и попробуйте несколько выходных прожить по этому распорядку. Продумайте вместе с ребенком тему для каждой недели отдыха и составьте свой тематический календарь каникул, это поможет сделать отдых интересным, познавательным и организованным.
14. Отложите выполнение летних школьных заданий на середину июля или на август, исключение сделайте для художественной литературы, чтобы дать отдых глазам, можно предложить ребёнку аудиокниги.
15. Спланируйте всей семьей дела, на которые не было времени, когда ребёнок учился.
16. Пока вы находитесь на работе, давайте ребёнку посильные интересные задания, так у ребенка не будет ощущения бесцельно проведенного времени.
17. Обязательно проводите вечера и выходные вместе, отдавайте предпочтение активному отдыху.
18. Помните, что к самостоятельному отдыху ребенка нужно готовить.
19. Каникулы — не просто отдых от учебных заданий и учителей, это время для восстановления сил, получения новых ярких впечатлений и эмоций. Перемена деятельности, обстановки, компания сверстников — необходимые условия для такого отдыха. Чтобы отдых стал ещё и полезным, важно

наполнить его интересным содержанием, активными действиями, а также предоставить ребёнку возможность для тренировки самостоятельности.

20. Лето дает Вам возможность оценить возросший уровень возможностей Вашего ребенка, преодолеть старые стереотипы детско-родительских отношений, оценить ребенка как возможного или уже состоявшегося помощника.

21. Каникулы – время чувств. Чувства – это очень серьезно. Бурное и кратковременное увлечение может восприниматься как большое серьезное чувство на всю оставшуюся жизнь. Родители вряд ли смогут уберечь «взрослого» ребенка от ошибок, но они в состоянии сделать ребенка сильнее, поддержав его.

22. Негодовать, печалиться – значит «нормально» пережить разочарование. Важно поддержать ребенка, проявив сочувствие.

23. Позволяйте ребенку чувствовать себя взрослым и самостоятельным. Самостоятельное принятие решений и ответственность за него – неотъемлемая часть взрослости. Позволяйте делать ребенку ошибки. Ни один человек не стал взрослым, не ошибаясь.

24. Друг вашего ребенка – отличная возможность увидеть, какие его потребности не реализуются в общении с Вами. Какими бы странными и экзотическими они Вам ни казались, не стоит их резко критиковать. Эффект может быть обратным.

25. Лето, удачное время для приобщения ребенка к чтению. Читайте вместе, делитесь с ребенком мнением о прочитанном. Наслаждайтесь чтением сами и выработайте у детей отношение к чтению как к удовольствию. Показывайте, что вы цените чтение: покупайте книги, дарите их сами и получайте в качестве подарка. Поощряйте чтение детей вслух, чтобы развить навык и уверенность в себе.

Во время летнего отдыха Вы также можете оказывать влияние и на интерес ребенка к учебной деятельности. Для этого:

- подчеркивайте важную роль хорошего образования в Вашей жизни;
- обсуждая знакомых (взрослых или детей) обращайтесь на качество и уровень их образованности;
- будьте внимательны к склонностям и интересам Вашего ребенка, способствуйте их развитию, через них осваивая все более широкие области знания;
- обсуждая с ребенком современную литературу, обращайтесь его внимание на привлекательность имиджа образованного, независимого, самостоятельного, делающего успешную карьеру человека.



Успехов Вам и Вашим детям, которые уже и не дети, но еще и не взрослые!