

# КАК ПОСТРОИТЬ ГАРМОНИЧНЫЕ И ДОВЕРИТЕЛЬНЫЕ ОТНОШЕНИЯ РОДИТЕЛЕЙ И ДЕТЕЙ

ПСИХОЛОГ  
ЮЛИЯ ГАРИПОВА

# ЗДРАВСТВУЙТЕ!

Меня зовут Юлия Гарипова, я психолог Инженерного лицея-интерната КНИТУ-КАИ. Мне хотелось сделать для вас что-то, что оказалось бы для вас полезным. Здесь обозначены актуальные способы как договориться с подростком через диалог, как установить контакт и не потерять его.

На первый взгляд простые советы помогут вам сохранить авторитет, выстроить правила и чуть больше понять своего ребенка.

Мы будем ориентироваться на долгосрочную перспективу и здесь мы зададим вектор нашего взаимодействия с детьми.

Динамика будет положительной, но и шаги назад они также будут ведь, как и у взрослых у ребенка есть кризисы. Первые признаки бунта говорят о том, что нужно пересматривать свое отношение и стиль воспитания.

Мы не будем глобально менять жизнь, но будем стараться делать важные детали, вводить ритуалы, выстраивать отношения и закреплять новую модель поведения.

## УЧИТЫВАЯ ОСОБЕННОСТИ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА

Подростковый возраст или пубертатный начинается ориентировочно с 12 лет. В подростковом возрасте очень сильная гормональная перестройка, эмоциональный фон не стабилен да и еще тело меняется с каждым днем не так как им хотелось бы, отсюда вытекает неуклюжесть, неловкость и уязвимость.

Учеба уходит на второй план, успеваемость колеблется. Оспаривают родительские ценности, «топчут» их и пытаются засеивать свои, но получается это с трудом. Поэтому окружение – для него является максимально значимым. Найти тех, кто его принимает, с кем ему легко и свободно то есть свою группу.

Отделиться или сепарироваться от родителей, взрастить собственное «Я», выработать свои правила можно только через злость и протест. Я сам! – очень часто употребляемая фраза.

Пока они находятся под нашим авторитетом и давлением – они не могут выбирать и соответственно не могут быть самостоятельными.

Важно выработать правила взаимоотношения вместе, говоря: «Я хочу посоветоваться с тобой» «Мне очень важно, что ты думаешь по этому поводу, я уважаю твое мнение». Это даст ощущение ценности в семье и укрепление самооценки и внутреннего стержня ребенка.

# КАК СПРАВИТЬСЯ С АГРЕССИЕЙ?

Сначала принять что у любого гнева и агрессии есть причины, а у подросткового возраста они очевидны: голоден, не выспался, сложности с друзьями, учебой, во влюбленности, нуждается в приобретении чего-либо, гормональные бури.

Также причины скрытые: борьба за внимание, обида на родителей, неуверенность в себе.

Агрессия – как способ получить желаемое, как отстоять свои границы, закрепляется в модели поведения, если результат достигается и становится ведущей моделью.

Важно научить вести себя по-другому.

Если до подросткового возраста вы часто делали замечания, было много критики и указаний как надо, то хамство - как результат этих отношений.

Целенаправленная враждебная агрессия, когда ребенок получает удовольствие от происходящего, обычно направлена на того, кто слабее и выражена очень прямо. Это означает что доверие к миру утрачено – и это единственный путь взаимодействия.

Дать ему право иметь плохое настроение! Но в то же время обозначить, что если нужна помощь - Вы доступны, Вы готовы к контакту.

Если же конфликт завязался – остановитесь и досчитайте до 7-10. Скажите своему ребенку, что с вами так разговаривать нельзя, уходим и даем ему время.

Самая главная причина разворачивания этих скандалов в бессилии родителей, которые не знают как или просто не в ресурсном состоянии. Взрослые тут вы и вам прикладывать усилия для их восстановления.

Искренне признайтесь себе, а как вы справляетесь с негативными эмоциями? Контролируете себя? У ребенка ведь нет другого примера для подражания.

Следите за собой.

Часто родители срываются на детях, чтобы «разрядиться» и это провоцирует агрессию ребенка.

Высказывания: «Ты виноват, что я так реагирую», «Мал еще чтобы указывать», оскорбления детей – все это вызывает мстительное отношение.

Что чувствует ребенок? Страшное чувство одиночества и ненужности в этот момент. Образовавшаяся дыра толкает ребенка на такие поступки как курить, пить, уходить из дома... или самоповреждения.

Чтобы изменить ситуацию нужно позволить ребенку:

- Иметь свое мнение и чувства
- Иметь опыт своих собственных ошибок.

Выдыхаем и говорим обо всем без раздражения, спокойно и подробно.

- Какие эмоции вы испытываете
- О том, что вы не идеальны и о ваших совершенных ошибках
- О том каким было ваше детство, взросление
- В чем вы были не правы

Отличный вариант написать письмо ребенку. Уговорить его прочесть, можно приклеив стикер на холодильник или короткое сообщение –

«Прочти, пожалуйста» в Whatsapp.

Управление гневом:

- Комкать и рвать бумагу
- Бить подушку или боксерскую грушу
- Громко кричать
- Вырезать из бумаги человечка, наделить его именем, высказать ему весь

гнев.

- Представьте, что в ваших кулачках находятся апельсины, а теперь попробуй выжать из них сок.

## ДИАЛОГ – КАК СПОСОБ УКРЕПЛЕНИЯ ОТНОШЕНИЙ.

Разговаривать много, часто, обо всем!

Делиться планами с ребенком, спрашивать его мнение, а после внимательно слушать его.

Важно слышать ребенку объяснение, почему чего-то делать нельзя и как это можно сделать по- другому.

Качественное время (пусть даже 30 мин.) - это то время, когда вас никто и ничего не отвлекает – для ребенка это его ценное время.

Умение вести диалог – это навык. Если разбираем ситуацию или поступок говорим конкретно о ситуации, а не о человеке.

Исключаем слова «Всегда» «Никогда».

Исключаем приказы, обвинения и угрозы.

Используем Я-высказывания не Ты виноват, я а расстроена, я переживаю из-за твоего поступка.



Замечайте хорошее поведение, поступки, достижения и говорите об этом. Тогда ребенку хочется повторять такое поведение снова и снова. Критика не вдохновляет, от нее только ниже опускается голова.

Упражнение «Копилка хороших поступков» позволяет ежедневно вспоминать о хороших поступках которые совершил ребенок за день.

На примере цветка и садовника..

Первое семилетие. Я – Родитель принимаю твердое решение. Что это дает? Опору и безопасность. Отсутствуют причинно-следственные связи и критическое мышление. Правила в этом возрасте – «Выбор без выбора». Например: «Ты кашу с орехами будешь или без».

Второе семилетие. К этому периоду дети начинают протестовать. Родитель выполняет роль садовника. Все решения принимаются родителями, но с учетом мнения ребенка. У ребенка (цветка) – появляется свое мнение и ожидание. Важно слышать своего ребенка и контейнировать (научить проживать эмоции).

Третье семилетие. Родитель из роли садовника переходит в роль советника. Тот кто подскажет, направит и расскажет о своем опыте, но не даст готового решения.



# УЧЕБА

Все базовые желания родителей сводятся к тому, что для них мы хотим лучшего. Мы сомневаемся, а правильно ли.., а верно ли.. тревожимся о детях и о себе.

В нашем обществе Культ Успеха, гонка за лидерство. И даже страшно подумать, а что если это не поможет и ребенок будет неуспешным?

На ребенка мы навешиваем очень много своих надежд и проекций. Мы забываем, что ребенок приходит в этот мир со своими особенностями, со своими «опциями», характеристиками. И чем больше наших ожиданий от ребенка, тем больше появляется разочарований.

Мы хотим, чтобы дети были такими как мы хотим.

Школа - как много в этом слове. Если в годах то это 10-11 лет жизни. Всего.

И самое главное в этот период научиться «учиться» - добывать информацию. Понять свои сильные стороны, перепробовать и перебрать различные направления и предметы. Оценки субъективны. Они не так важны, а вот наши испорченные отношения с детьми нужно будет налаживать долго.

Родители, которые строги и требовательны к высоким оценкам, скорее всего сами зависят что их кто-то оценивает. Либо связано с личной самооценкой, которая надстраивается при помощи «отличника» ребенка.

Вам «отлично» дороже чем сам ребенок? Ребенок учится у вас отношению к себе и к окружающему его миру. Сделайте себя счастливыми, а ребенок скопирует модель и найдет свой путь в мир счастливой жизни.

Родители - это тыл ребёнка. И чтобы не произошло, он всегда должен знать - вы на его стороне. Ни при каких обстоятельствах прилюдно не оскорбляйте ребёнка даже если он не прав.

**Поддержка Вера и безопасные отношения - вот кирпичики первичной самооценки.**

Дома конечно же мы проговариваем правила, устанавливаем границы дозволенного, и конкретные последствия за неисполнение. Наказание не считается оскорбительным если оно прописывается заранее и ребенок знает что последует за тем когда правила будут нарушены.

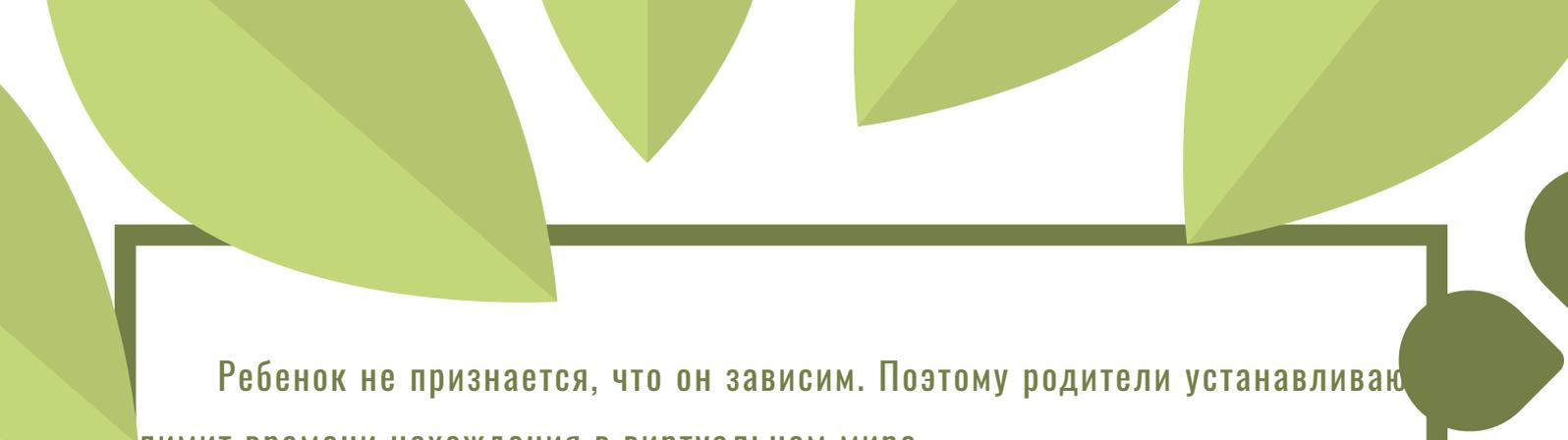
## ГАДЖЕТЫ – БЕГСТВО ОТ СКУКИ?

В чем опасность зависимости от гаджетов – «залипнуть». Слабая сила воли и неразвито полностью критическое мышление.

Развитие у ребенка происходит только тогда, когда он словил «ситуацию успеха» и имеет право выбора. Если этого нет, то он уходит в игры, в социальные сети где он победитель, где он востребован, где свободный выбор опций.

При использовании гаджетов происходит мощная стимуляция мозга и вырабатывается гормон дофамин - состояние наслаждения. Все быстро меняется, без усилий, результат не заставляет себя ждать. Общение виртуальное комфортнее, чем в оффлайне.

Если в жизни у ребенка нет достижений, присутствует страх неудач, ошибки кажутся фатальными, то чтобы снять напряжение – включается привычка уйти в гаджет.



Ребенок не признается, что он зависим. Поэтому родители устанавливают лимит времени нахождения в виртуальном мире.

Задайте себе вопрос, чем я могу помочь и какие альтернативы я могу предложить?

Чем ВЫ вместе будете заниматься? Ребенку нужно живое общение, семейные традиции, совместные покупки, приготовление пищи. Увеличиваем время вне гаджетов.

Где он будет успешен и востребован в живом мире?

Сложные вопросы, которые заставляют проанализировать ситуацию. Не удобно ли нам, что физически он в безопасности?

Завершить хочу одной фразой которая сделает любого ребенка счастливым

«Я так люблю тебя за то, что ты есть»

