

В помощь родителям: как поддержать подростка



«Дети – это просто недоразвитые взрослые»

многодетный отец Иван Охлобыстин

Поведение подростков непредсказуемо: они могут демонстрировать абсолютно противоположные эмоциональные реакции буквально мгновенно, и пугают родителей внезапным превращением ласкового ребенка в... ДИНОЗАВРА! Жестокого и безжалостного к родителям, да и ко всем взрослым в целом. Подростковый возраст – это возраст динозавра.

Важно помнить, что отрицание и негативные эмоции – неизбежный этап подготовки вашего ребенка к сепарации. Когда «весь мир насилия мы разрушим до основания, а затем мы свой, мы новый мир построим...»

На стадии полового созревания, самоопределения и подготовки детей к сепарации, главной задачей родителей становится научиться отпускать детей, церемониться с чувством взрослости и потребностью подростка бунтовать!

И помнить, что опираться можно только на то, что умеет сопротивляться!!! А учиться сопротивляться подросток именно на самых близких. Это же безопасно! Ну, как щенок грызет тапки хозяина, уверенный, что его любят, и точно не выгонят на улицу и не прибьют.

При этом оставаться взрослыми - и не ронять родительский авторитет.

Передавать подростку ответственность за свое поведение и за его последствия. Договариваться. И настаивать на выполнении ими своих обязанностей.

НО... В период взросления ваши подростки – еще дети, которые нуждаются в родительской поддержке, а именно в руководстве, в достойном примере, в понимании, в поощрении самостоятельности. Именно поддержка, а не всесторонняя помощь и не чрезмерная забота способствуют воспитанию самодостаточной личности.

А как вы поддерживаете своего подростка — чему учите, какой пример подаёте, как стимулируете самостоятельность, как стараетесь понять? Честно ответьте себе на эти вопросы с целью корректировки линии поведения.

Психологи Детского телефона доверия рекомендуют использовать в воспитании подростков «Метод строительных лесов».

«Метод строительных лесов/подмостков».

В основе метода – идеи выдающегося советского психолога и педагога Льва Семёновича Выготского о «зоне ближайшего развития». Учёный утверждал, что дети скорее и эффективнее учатся справляться с любыми трудностями/сложными заданиями под руководством знающих и опытных наставников.

Метод подразумевает предоставление подростку немного больше привычной для него свободы и самостоятельности, чтобы он почувствовал вкус успеха, если всё сделает правильно, и избежать серьезных последствий, если что-то пойдет не так.

Основные моменты метода:

- ✓ Указания проговариваются спокойно и медленно.
- ✓ Информации даётся минимум, достаточный для начала деятельности — всё остальное в процессе и по мере надобности.
- ✓ После окончания первого этапа задания нужно отметить конкретные успехи и похвалить за них ребёнка.
- ✓ После первых успехов вводится следующий блок инструкций.

Стоит отмечать даже маленькие успехи — это добавит сыну или дочке уверенности в себе и подтолкнёт к следующему этапу.

Допустим, вы хотите привлечь подростка к сборке модели самолёта. Он покрутил-посмотрел — не очень-то и понятно, и забросил это дело. Скорее всего, к нему он больше не вернётся.

Второй вариант — помогаете разобраться со знаками в схеме. И процесс пойдёт!

Если ничему подростка не учить, ожидая, что жизнь это сделает сама, то не зная, как справиться с той или иной проблемой, он может просто не предпринимать никаких попыток для их преодоления.

Задача родителей — «научить ребёнка пользоваться удочкой, чтобы он ловил рыбу самостоятельно».

Мой дом — моя крепость.

Для любого человека дом — это место силы, где он может подпитаться энергией, набраться сил. Это место, где любят, где рады, где чувствуешь себя в безопасности. Пусть ваш дом будет для ребёнка именно таким!

Быть примером для своего ребёнка.

Если маленькие дети считают родителей самыми-самыми, то подростки замечают все их недостатки и промахи, поэтому нужно быть особенно внимательными к своему поведению.

Если хотите, чтобы подросток вас услышал, сами научитесь слышать.

Чтобы не столкнуться с агрессией, не допускайте негатива в общении.

Если не хотите вранья — не обманывайте сами.

Вы лучше всех знаете своё чадо, его недостатки и достоинства, слабые и сильные стороны. Не закливайте на негативе, старайтесь видеть хорошее, стремитесь вместе решать трудные жизненные задачи.

***Если вам нужны помощь, совет или поддержка,
звоните 8 800 2000 122 — Детский телефон доверия всегда на связи!***

Первые семь лет
ребенка нужно любить,
вторые семь лет
надо его воспитывать,
третьи семь лет —
быть ему самым лучшим другом,
а потом отпустить его и молиться,
чтобы у него все было хорошо.





