



Проблемные, трудные, с комплексами, непослушные дети – всегда результат неправильно сложившихся отношений в семье. Если мы хотим помочь нашим детям, да и себе, нужно восстановить благоприятный стиль общения в семье. Конечно, бывает трудно менять устоявшиеся стереотипы...

Стиль родительского взаимодействия запечатлевается в психике ребенка. И став взрослым он повторяет родительский стиль общения. Т.е. из поколения в поколение происходит наследование стиля общения.

Что делать, если отношения с подростком зашли в тупик?

Один из принципов – *безусловное принятие*. Это означает, любить ребенка не за то, что он умный, красивый, отличник, а просто за то, что он есть.

Часто родители говорят: «*Если те не будешь хорошо учиться/не будешь послушным/не перестанешь грубить/драться и т.п. от меня ничего хорошего не жди*» или «*Я не буду тебя любить...*». В этих фразах родители сообщают ребенку, что его любят и принимают «*только если...*». Причина кроется в убежденности, что награда и наказание, основные воспитательные средства. Но.... Чем больше ругают ребенка, тем хуже он становится!

Потребность в любви и нужности другому, одна из основных потребностей! Ее удовлетворение важно для любого возраста. У ребенка эта потребность удовлетворяется, когда ему сообщают и не только словами, но и путем прикосновения, ласкового взгляда, что он нужен, его рады видеть, родителям хорошо, когда вы вместе, его любят...

Но даже если в семье возникли проблемы, *родители могут наладить мир в семье*. И начинать нужно с себя, потому что у взрослых больше знаний, больше жизненного опыта и способностей контролировать себя.

Основная причина, мешающая родителям безусловно принимать ребенка, это настрой на воспитание, стереотип, полученный от своих родителей. Скрытой причиной может оказаться и стремление родителя компенсировать свои

жизненные неудачи, несбывшиеся мечты или желание доказать свою незаменимость. В таких случаях Вам как родителю нужна помощь консультанта.

И все-таки, какие шаги могут сделать родители для достижения гармоничных отношений?

Давайте попробуем, (для начала, хотя в течение двух, трех дней):

1. Подсчитайте, сколько раз в день вы обратились к вашему ребенку с положительной эмоцией, похвалой, поддержкой и сколько с отрицательной.

2. Представьте себе, что вы встречаете своего лучшего друга, как вы рады ему. А теперь представьте, что это ваш собственный ребенок пришел из школы домой, и вы показываете как рады его видеть. Попробуйте именно с такими эмоциями встречать его. Избаловать вниманием в течение этих минут все равно невозможно.

3. Попробуйте обнимать вашего ребенка не менее четырех раз в день или обращаться к нему с положительными высказываниями «Как же я тебя люблю», «Какой ты у нас замечательный» и т.п.

4. Обратите внимание на реакцию ребенка, да и на свои собственные чувства тоже.

Еще одним важным принципом является **активное слушание** - способ дать понять подростку, его внутреннему «Я», что вы понимаете его чувства и они вам небезразличны. Активное слушание прекрасный способ установить контакт с подростком и дать понять ему, что вы понимаете его и принимаете его переживания. Что нам мешает слушать своего ребенка?

Трудностями на пути к активному слушанию, являются привычные, автоматические ответы и реакции.

Ваши родительские реакции и фразы	Реакции ребенка
Приказы и команды: «Сейчас же вернись домой!», «Несмей больше красить так волосы!», «Что бы я больше тебя с ним не видел!», «Не смей спорить со старшими!».	Подросток слышит нежелание вникать в его проблему и чувствует неуважение к его самостоятельности. Это вызывает у него чувство бесправия и провоцируют сопротивление.
Предупреждения, угрозы, предостережения: «Не прекратишь общаться с этой компанией, выгоню!», «Смотри, как бы не стало хуже...», «Если не будешь вести себя нормально, пеняй на себя!».	Угроза загоняет подростка в тупик, не оставляя возможности к доверительному разговору. При частом повторении, дети привыкают к угрозам и перестают на них обращать внимания.
Мораль, нравоучения: «Ты обязан вести себя хорошо», «Ты должен слушать взрослых», «Ты не должен общаться с плохой компанией».	Из таких фраз ничего нового подросток не узнаёт. Он чувствует давление родителей. Морально-нравственные устои воспитываются не словами родителей, а атмосферой в доме,

	<p>личным примером взрослого. Когда слова родителя расходятся с его делами, словесные нравоучения не действуют.</p>
<p>Советы, готовые решения: «Почему бы тебе не одеть нормальную одежду», «По моему, не нужно слушать твоих друзей», «Я бы на твоём месте не стала общаться с такими ребятами». Как правило, родители не скупятся давать советы, порой считая это своей обязанностью.</p>	<p>Подростки не склонны прислушиваться к советам родителей. От них можно услышать: «Я думаю по-другому!», «Сам разберусь!», «Без тебя знаю!». За такими негативными реакциями стоит желание быть самостоятельным, самому принимать решения, быть взрослым. Вспомните, ведь и нам самим не всегда приятно принимать чужие советы. А подросток гораздо чувствительнее нас. И когда мы советуем что-то подростку, мы как бы говорим ему, что он еще неопытен и не может принимать решения сам. Гораздо правильнее, в беседе с подростком, дать возможность им самим прийти к тому, что мы хотели бы посоветовать.</p>
<p>Нотации, «лекции»: «Пора бы знать, что в твоём возрасте...», «Сколько раз тебе говорили, что курение это плохо...».</p>	<p>Постоянные «лекции на тему» приводят к тому, что подросток их просто перестает замечать, это так называемая «психологическая глухота».</p>
<p>Критика, обвинения: «На кого ты похож!», «Почему прогулял школу?!», «Сколько раз говорила, что бы ты приходила вовремя!», «Опять ходил гулять со своими друзьями!». Проследите, сколько раз в день ваш ребенок слышит критику в свой адрес? А в неделю?</p>	<p>Самый легкий способ для подростка, что бы доказать себе, что он что-то стоит, уйти туда, где его принимают таким, какой он есть. И не всегда это место социально желательное.</p>
<p>Обзывание, высмеивание: «Ты просто тупица!», «Ты страдаешь безвкусицей!», «Ты в этих туфлях как жираф!».</p>	<p>Такие высказывания родителей вызывают обиду, снижают самооценку и способствуют появлению барьера в отношениях с родителями. (А как бы Вы отреагировали на подобные фразы?)</p>
<p>Догадки, интерпретация: «Я знаю, ты опять шляется с...», «Я вижу, что ты меня обманываешь...», «Небось, опять курил», «Я вижу тебя насквозь».</p>	<p>Такие фразы вызывают желание защититься и уйти от контакта.</p>

<p>Выспрашивание, расследование: «Нет, ты все-таки расскажи», «Я всё равно узнаю», «Почему ты опять получила двойку?»».</p>	<p>Вопросительная фраза воспринимается подростком как желание родителей его контролировать. Конечно, удержатся от расспросов сложно, но нужно стараться заменять вопросительные предложения утвердительными.</p>
<p>Отшучивание, уход от разговора: «Опять ты со своими глупыми проблемами!», «Не до твоей ерунды!», «Ой, мне бы твои проблемы...».</p>	<p>Подросток просто ни когда не будет обращаться к вам со своими проблемами...</p>

Надеюсь, эти замечания помогут вам освоить метод активного слушания и найти общий язык с ребенком. Главный ключ к общению, умение правильно и внимательно слушать.

Главное, обращайтесь внимания не столько, на отрицательные стороны вашего ребенка, сколько на положительные.

Говорите больше слов одобрения! Они не испортят вашего ребенка! Подростку крайне важно знать, что родители любят его и принимают таким, какой он есть!