



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,

	личным примером взрослого. Когда слова родителя расходятся с его делами, словесные нравоучения не действуют.
<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 перестаёт 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 ребёнок слышит критику в свой адрес? А в неделю?</p>	<p>Самый лёгкий 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 шлёлся 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!***