СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ, ВОСПИТЫВАЮЩИХ ДЕТЕЙ-ПОДРОСТКОВ

ПРИНЦИПЫ ГУМАННОГО ОБЩЕНИЯ
от российского психолога Юлии Борисовны Гиппенрейтер

1.БЕЗУСЛОВНО ПРИНИМАЙТЕ СВОЕГО РЕБЕНКА

Любите ребенка не за то, что он красивый, умный, а просто за то, что он есть. Нередко можно услышать от родителей: ***«Не жди от меня хорошего отношения, пока не перестанешь грубить и лениться»***.

Потребность в любви, в принадлежности, в нужности другому — одна из фундаментальных потребностей человека. Поэтому важно сообщать ребенку, что он вам дорог, нужен, важен, что он просто хороший.

2.НЕ ВМЕШИВАЙТЕСЬ В ДЕЛО, КОТОРЫМ ЗАНЯТ ПОДРОСТОК, ЕСЛИ ОН НЕ ПРОСИТ ПОМОЩИ

Своим невмешательством вы будто сообщаете ему: ***«С тобой все в порядке»! Ты, конечно, справишься!»*** Но если подросток столкнулся с **серьезной трудностью**, с которой не может справиться, тогда позиция невмешательства может принести только вред. Если ему трудно, и он готов принять помощь, обязательно помогите.

3.ПОСТЕПЕННО СНИМАЙТЕ С СЕБЯ ЗАБОТУ И ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ЗА ЛИЧНЫЕ ДЕЛА ВАШЕГО РЕБЕНКА И ПЕРЕДАВАЙТЕ ИХ ЕМУ

Следующая очень частая причина конфликтов – излишне заботливые родители, которые хотят для детей больше, чем сами дети. Родители, которые готовят уроки за детей или поступают вместе с ними в вуз, в техникум.

Процесс передачи ответственности непрост. Его надо начинать с мелочей. Обычно это вызывает сильную тревогу родителей. Это и понятно: ведь приходится рисковать временным благополучием ребенка. Возражения бывают такие: ***«Если я его не разбужу, он опоздает в техникум», «Если не буду заставлять ее делать уроки, она нахватает двоек»…***

Как это ни парадоксально, но ребенок нуждается в отрицательном опыте, конечно, если тот не угрожает его жизни или здоровью. Позволяйте ему встречаться с отрицательными последствиями своих действий (или своего бездействия). Только тогда он будет взрослеть и становиться «сознательным».

4.АКТИВНО СЛУШАЙТЕ РЕБЕНКА

«Возвращайте» ему в беседе то, о чем он вам рассказал, при этом обозначая его чувство. ***Во всех случаях, когда ребенок расстроен, потерпел неудачу, когда ему больно, стыдно, страшно, когда с ним обошлись грубо или несправедливо, нужно дать ему понять, что вы знаете о его переживании (или состоянии).***

Например, сын возвращается из техникума, в сердцах бросает на пол портфель и говорит: «Больше туда я не пойду». Привычный ответ: «Как это ты не пойдешь?!»

Если подросток, ***убедится, что взрослый готов его слушать, он начинает рассказывать о себе все больше…***

Беседа по способу активного слушания очень непривычна для нашей культуры, и овладеть ею непросто. Однако этот способ понравится вам, как только вы увидите результаты. Их, по крайней мере, три:

- ✓ Во-первых, исчезает или сильно ослабевает отрицательное переживание подростка.
- ✓ Во-вторых, убедившись, что взрослый готов его слушать, подросток начинает рассказывать о себе все больше. Иногда в одной беседе неожиданно разматывается целый клубок проблем и огорчений.
- ✓ В-третьих, ребенок сам продвигается в решении своей проблемы.

5. ЕСЛИ РЕБЕНОК ВЫЗЫВАЕТ ОТРИЦАТЕЛЬНЫЕ ПЕРЕЖИВАНИЯ СВОИМ ПОВЕДЕНИЕМ, СООБЩИТЕ ЕМУ ОБ ЭТОМ

Когда вы говорите о своих чувствах, говорите от первого лица. Важно сообщить именно о своем переживании, а не о поведении ребенка. ***«Я не люблю, когда ходят растрепанными, мне стыдно перед соседями», «Меня утомляет громкая музыка».***

Такие высказывания называются «Я-сообщениями». У них есть преимущества. Они позволяют вам выразить негативные чувства в необидной для ребенка форме, позволяют детям ближе узнать родителей. Когда мы открыты и искренни в выражении своих чувств, дети становятся искренними в своих. Высказывая чувство без приказаний или выговора, мы оставляем детям возможность самим принять решение. И тогда они начинают учитывать наши желания и переживания.

Известный семейный психолог Вирджиния Сатир говорила, что 4 объятия совершенно необходимы каждому человеку просто для выживания, а для хорошего самочувствия нужно не менее 8 объятий в день.

Чаще обнимайте своего ребенка, вне зависимости от того сколько ему лет!