

Памятка для родителей подростков

Взрослая жизнь потребует от Ваших детей самостоятельного решения самых разных вопросов. Умение делать обдуманный и взвешенный выбор – это навык, который необходимо сформировать с детства, и взрослым здесь отведена главная роль!

1. Учимся уважать выбор ребенка.

Обычно мы говорим детям: «Ну вот, выбрал ерунду какую-то, возьми вот это — оно красивее/интереснее/вкуснее» или «Ты сделал неправильно, вот так было бы лучше!». Всегда спрашивайте о причинах и мотивах выбора — анализ поступков сводит к минимуму спонтанные действия. Выяснив, что повлияло на выбор ребенка, **не надо критиковать его**, иначе в следующий раз он или откажется объяснять свое предпочтение или будет стараться вам угодить, что скажется только негативно на становлении его «Я».

2. Предоставляем необходимую самостоятельность.

Родители, нередко очень длительное время решают **ЗА** детей. Так спокойнее, проще, быстрее... Кажется, что так мы даем выбор ребенку, но нередко это — выбор **БЕЗ** выбора. В итоге у него просто физически нет возможности приобрести опыт принятия решений. Пусть он совершает ошибки, делает неверные шаги там, где это не опасно – покупает вещи, которые в итоге не наденет, ошибается с выбором секции, которую потом бросит, разочаруется в новом друге или подруге и т.п. Мы будем рядом, и на этом примере поможем ему понять, почему решение было неудачным, ведь зачастую неудачный пример нагляднее.

3. Учим ранжировать и расставлять приоритеты.

Чтобы выбрать наиболее подходящие варианты, крайне необходимо уметь выделять приоритетные. Это трудно сделать, если нет критериев выбора, поэтому сначала научите ребенка формулировать важные характеристики результата.

Например, подросток предпочитает одежду яркую, модную и удобную. Отлично, добавляем свое требование – она должна быть по приемлемой цене. Чем больше критериев, тем более осознанный выбор будет совершен. Для простых повседневных ситуаций достаточно 2-3-х критериев. Находите компромисс дискутируя с ребенком, не навязывая своего решения!

При выборе кружка ребенку нужно будет помочь взвесить все «за» и «против».

4. Учим думать о последствиях.

Дети не всегда представляют, что получат помимо желаемого, а результат видеть важно.

Фантазируем вместе с ребенком:

- Ты сделал, как хотел — что ты получил при этом?

- Что изменилось?
- Что произойдет, если ты этого не сделаешь?
- Придется ли чем-то пожертвовать?
- Какие могут быть последствия?

Учите ребенка максимально детально представлять последствия планируемого выбора, чтобы получить возможность продумать и откорректировать свое решение.

5. Возлагаем на ребенка ответственность за самостоятельный выбор.

Ребенок не будет просчитывать варианты и искать оптимальные решения самостоятельно, поэтому обязательно помогайте ему в этом. После разбора целей и их последствий дайте возможность ему самому принимать уже более осознанное решение.

У каждого члена семьи — свои интересы, предпочтения, желания, собственная точка зрения на жизненные ситуации. Как же договариваться, когда желания не совпадают?

Самый верный способ - это семейные переговоры.

Несмотря на то, что термин “переговоры” ассоциируется с бизнес- сферой, они помогают и в урегулировании семейных конфликтов, разрешении спорных ситуаций, в принятии важных для семьи вопросов, таких как:

- участия в домашних делах
- финансы
- обязанности
- успеваемость

Наметив день – раз в одну-две недели, собирайте семью за столом переговоров. Темы для обсуждения могут быть совершенно разными — от незначительных проблем, возникших у ребенка в садике или школе — до глобальных, которые стоят перед всей семьей — ремонт, переезд, празднование дней рождений.

Например:

- Какие обязанности будут у детей в течение этой недели или двух?
- Как мы запланируем отпуск в этом году?
- Как создать уют в нашем доме?
- Как нам относиться друг к другу, чтобы все получали от этого удовольствие, чтобы хотелось проводить друг с другом больше времени?
- Какие покупки мы планируем в ближайшие выходные?
- Как каждый из нас может помочь брату подтянуть математику?

Обсуждайте не только детские проблемы, но и взрослые:

- Маме не хватает времени и сил на домашние дела. Чем ей может помочь каждый член семьи?
- Папа не может выбрать время, чтобы сходить всем вместе на каток. Чем каждый из нас может помочь отцу, чтобы провести выходной вместе на свежем воздухе?

Сажайте за стол переговоров даже малышей — они, даже не умея высказать свое мнение, будут чувствовать себя в семье значимыми, к чьему мнению со временем тоже будут прислушиваться.

Этапы проведения переговоров:

1. **Подготовка.** Каждый член семьи готовится к «круглому столу», готовит свои вопросы или предложения.

2. **Прояснения и выдвижение предложений.** Участники делятся своими предложениями и мнениями, проясняют, в чем есть совпадения, а где есть разногласия. Здесь **важно активное слушание**, уточняющие вопросы, чтобы убедиться, что вы правильно поняли друг друга, **не критиковать идеи сразу и не возражать**, просто спокойно выслушать. Чтобы никто не перебивал друг-друга (если много детишек), можно использовать мячик или любой другой предмет, который будет находиться в руках у говорящего. Далее предмет передаётся тому, кто хочет высказаться. Это научит уважению и навыку слушать и слышать.

3. **Сбор предложений, мозговой штурм.** На данном этапе предстоит договариваться, предлагать различные альтернативные варианты, вносить новые предложения, где-то уступать, где-то приводить дополнительные аргументы в пользу своего решения. Негативные эмоции могут наступать именно в этот период.

4. **Принятие решений.** На данной стадии будет озвучен либо вариант, который устроит всех, либо будет принято решение о продолжении переговоров. Лучше перенести разговор на следующий день и дать каждому время еще немного подумать, а не принимать решение на эмоциях или соглашаться на что-то из-за усталости.

5. **Закрепление договоренностей.** Достигнутые в переговорах решения рекомендуется зафиксировать на бумаге и повесить на видное место. Это особенно актуально для подростков, которые часто забывают о договоренностях.

6. **Приятное завершение.** Всегда завершайте переговоры чем-то вкусным, интересным и приятным для всех членов семьи, чтобы сформировать позитивное отношение к этому мероприятию, чтобы его ждали не только как помощь в решении проблем, но и повод классно провести время вместе.

Ваша задача как родителя при применении данной техники — в том числе и помогать ребенку учиться коммуникации: аргументированно обосновывать и отстаивать свою точку зрения, слушать других, с уважением относиться к их мнению, даже если он с ним не согласен. Благодаря этому у ребенка

сформируются навыки сотрудничества, принятия решений, управления своими эмоциями.

«Я-сообщение» имеет ряд преимуществ по сравнению с «Ты — сообщением»:

1. Оно позволяет вам выразить мысли и чувства в необидной для собеседника форме.
2. «Я-сообщение» дает возможность собеседнику ближе узнать вас.
3. Когда мы открыты и искренни в выражении своих чувств, собеседник становится более искренним в выражении своих. Собеседник начинает чувствовать, что ему доверяют.
4. Высказывая свое чувство без приказа или выговора, мы оставляем собеседнику возможность самому принять решение.

Как это работает

1. Начинать фразу надо описанием того факта, который не устраивает вас в поведении другого человека. Подчеркиваю, именно факта! Никаких эмоций или оценки человека как личности.
Например: «Когда ты опаздываешь...», «Когда ты не прибираешься...», «Когда ты вчера получил 2...», «Ты хамишь мне...»
2. Далее следует описать свои ощущения в связи с таким поведением.
Например: «я расстраиваюсь», «я волнуюсь», «я огорчаюсь», «я переживаю».
3. Потом нужно объяснить, какое воздействие это поведение оказывает на вас или на окружающих.
В примере с опозданием продолжение может быть таким: «потому что мне приходится стоять у подъезда и мерзнуть», «потому что я не знаю причину твоего опоздания», «потому что у меня остается мало времени на общение с тобой», «потому что я очень за тебя волнуюсь» и т.д.
4. В завершающей части фразы надо сообщить о вашем желании, то есть о том, какое поведение вы бы хотели видеть вместо того, которое вызвало у вас недовольство. Продолжу пример с опозданием: «Мне бы очень хотелось, чтобы ты звонила мне, если не можешь прийти вовремя».

Например:

«Ты не помогаешь мне с уборкой» - «Я очень сильно устаю» - «Совсем не остается свободного времени» - «Мне бы хотелось, чтобы ты помыл посуду и этим очень бы мне помог.

«Волшебные вопросы», направляющие ребенка:

А зачем тебе это?

Представь, что ты уже получил то, что хочешь. Что будешь с этим делать? Сколько будешь радоваться? Ты точно этого хочешь?

Как ты думаешь, почему у тебя этого нет?

Что может повлиять на изменение ситуации?

Что ты будешь делать?

Какие могут быть последствия для тебя и других?

Что для тебя в этом самое трудное?

Что бы ты посоветовал другому, окажись он на твоём месте?

Представь себе диалог с самым мудрым человеком, которого ты знаешь. Что он скажет тебе делать?

Я не знаю, что делать/ дальше. А ты как думаешь?

Если бы так сказал или поступил кто-то другой, что бы ты почувствовал, подумал? Что бы потом сделал?

В чем ты выиграешь, а в чем проиграешь, если так сделаешь?

Что должен уметь? Где и как будешь этому учиться?

Кто и чем может тебе помочь?

Когда ты начнешь это делать?

Ты точно достигнешь при этом своей цели?

Какие возможны трудности и препятствия?

Что будешь делать в этом случае?

Полезная литература:

«Мозг подростка. Спасительные рекомендации нейробиолога для родителей тинейджеров» (Фрэнсис Э. Дженсен, Эми Эллис Натт);

«Как говорить, чтобы подростки слушали, и как слушать, чтобы подростки говорили» (Адель Фабер, Элейн Мазлиш).

Почта педагога-психолога Лицей №109: olga.sergeevna.psycho@gmail.com

Запись на консультацию через WhatsApp или по тел: +79090235754