

Родительский всеобуч.

Серия лекций: «Подростковый возраст – это не смертельно!».

Цели проведения данного лектория:

1. Психолого-педагогическое просвещение родителей о подростковом возрасте.
2. Осмысленный подход родителей к воспитанию своих детей.
3. Достижение позитивных перемен в деле воспитания подрастающего поколения.

Задачи данного лектория:

1. Познакомить родителей с особенностями подросткового возраста.
2. Предоставить эффективные материалы и передовой мировой опыт воспитания.
3. Убедить родителей, что они могут помочь своему ребенку и могут найти с ним общий язык.



Лекция «Двадцать правил выживания с подростками!».

Не секрет, что подростки во всем ищут для себя выгоду. То они кричат, чтоб не лезли в их жизнь, то просят о помощи. Подростки склонны причинять боль самым близким людям.

Если послушать психологов, то они уверенно говорят: «Все, что от нас требуется, - любить наших детей, и тогда все будет прекрасно». Но, к сожалению, это не так. Любовь несовершенна без дисциплины. Наши дети нуждаются в поддержке и поощрении, но им также необходимы порядок и наставления.

Дисциплинировать – значит учить, задавать правильный путь. Родители должны давать советы, устанавливать ограничения, правила и следить за их соблюдением. Иногда это может подразумевать и наказание. Ограничения, которым так противятся подростки, полезны для них, а вовсе не губительны, - они помогут «нарастить мышцы», которые понадобятся им, когда придется самостоятельно принимать решения.

Правильное воспитание детей основано на «трех столпах»:

1. Они обязаны уважать и слушаться родителей.
2. У них не должно быть сомнений в том, что они для родителей особенные.
3. Они должны ожидать самого лучшего, что приготовила для них жизнь.

Как же научить своего подростка этим истинам?

Для этого есть 20 проверенных на практике шагов, которые помогут родителям всегда быть на связи со своими детьми. Эти 20 шагов отражают представления о самой здоровой семейной атмосфере для современных подростков.

Конечно, это не панацея от всех проблем и не ответы на все вопросы, но это несомненно поможет родителям не чувствовать себя беспомощными в сложном процессе воспитания подростков.

1. Доводите дело до конца.

Если вы установили меры наказания, обязательно доводите дело до конца! Не сделав это, вы совершите грубейшую ошибку!

Например, если вы сказали, что ваш сын (дочь) не поедет с друзьями на отдых, если не исправит плохие отметки, и он ни в коем случае не должен ехать, если отметки не исправлены.

Не ставьте условия, которые вы не можете выполнить. Если вы не исполняете обещанного, дети начинают думать, что ваше слово равным счетом ничего не значит. Как только они это поймут, то сразу начнут без конца этим пользоваться и будут слушаться только тогда, когда это выгодно им. И теперь, когда ваши дети стали подростками, у них гораздо больше власти и возможностей эксплуатировать вашу слабость.

Ради блага своих детей, пожалуйста, думайте, прежде чем им угрожать. Если необходимо принимать серьезные решения, хорошенько все взвесьте и обсудите со своим мужем или женой, прежде чем устанавливать последствия неповиновения. Не позволяйте себе торопиться принимать решение или давать ребенку «зеленый свет». Определив надлежащие последствия, строго придерживайтесь их!

2. Не будьте слишком требовательны.

Иногда из умных взрослых получаются очень требовательные родители, но психологические исследования доказывают, что уровень интеллекта всегда стремится к средним показателям. Даже у очень умных родителей, скорее всего, ребенок будет обладать средними умственными способностями, а родители очень часто предъявляют своим детям завышенные требования. Устанавливайте достижимые стандарты. Невозможно поддерживать здоровую атмосферу в семье, если вы ждете от своих детей слишком многого. Мы, почему-то, все время придираемся к недостаткам, которые замечаем в своих детях, а их сильные стороны принимаем как должное. Если не проявлять осторожность, то наши дети начнут чувствовать себя загнанными в угол.

3. Принимайте их такими, какие они есть.

Порой это очень трудно. Мы-то «знаем» какими они должны быть, как должны мыслить и действовать и чего должны достичь! Когда же они не оправдывают наших надежд, мы испытываем разочарование. Но не это мы должны испытывать и не об этом думать! Задача родителей - помочь своим детям максимально реализовать свой потенциал!

Будьте внимательны к стадии развития вашего подростка. Несмотря на высокий рост, взрослый голос и фигуру, они во многом еще дети. Им свойственно преувеличивать - это стиль их жизни. Постарайтесь признать, что ваши дети имеют право на собственные чувства. Умейте выслушать их, принимайте их такими, какие они есть, и от этого отталкивайтесь.

4. Умейте выслушать.

У вас есть два уха и один рот. Хорошие родители правильно понимают назначение данных органов и слушают в два раза больше, чем говорят. Если вы хотите общаться со своими детьми, если вы хотите остаться их друзьями, даже когда они станут взрослыми, умейте выслушать! Слушать – значит направлять всю свою энергию на то, чтобы элементарно постараться услышать и почувствовать, что говорят вам ваши дети. Не судите строго и не придумывайте ответную речь вместо того, чтобы слушать. Слушайте по – настоящему: возьмите себя в руки и не перебивайте.

Слушать – это не просто сидеть с детьми друг против друга, но также определить, в какое время дня они наиболее открыты к разговорам, и проводить это время рядом с ними! Попытки вести развернутые дискуссии за завтраком с «совой» бессмысленно.

5. Уважайте их выбор.

Мы часто навязываем свое мнение нашим детям: что одеть, с кем дружить, чем заниматься, а они отчаянно сопротивляются! Почему бы им просто не смириться и не позволить нам жить их жизнью? Но так не бывает и не должно быть.

Одна из самых сложных задач для родителей – уважать своих детей и их решения. Если правильно воспитывать их, то в конечном счете, они научатся мудрости.

Подростки испытывают родителей, - и это исключительно ради того, чтобы посмотреть, будем ли мы по – прежнему любить их, несмотря на расхождение взглядов.

Уважайте их выбор, незаметно, тактично направляйте их на верный путь. Это труднее, чем просто приказать.

6. Просите прощение.

Многие родители считают, что им ни в коем случае не следует просить прощения у своих детей, поскольку, будучи родителями, они не должны показывать, что они не правы. Но это не так. Все мы совершаем ошибки, и когда это случается, мы должны подавать пример

должной реакции, выраженной следующими словами: «Я был не прав. Прости меня, пожалуйста». Даже самые мятежные дети могут растаять, услышав признание от родителей. Хотя мы и думаем, что наши дети перестанут нас уважать, если мы признаем, что были грубы, жестоки, озлоблены и забывчивы, на самом деле это возвышает нас в глазах подростков.

Попросив прощение, мы получаем уйму возможностей установить доверительные отношения со своими детьми.

7. Уважайте их право на частную жизнь.

В телах ваших подростков бушуют эмоции, сравнимые с Ниагарским водопадом. Подростки пытаются понять кто они есть, и по этой причине им необходимо, чтобы вы отступили назад и позволили побыть им наедине с собой. Нелегко примириться с тем, что ваш ребенок старается отгородиться от вас. У вас даже может сложиться впечатление, будто вашим подросткам дома всего-то и нужно, что койка и еда на столе для поддержания сил, чтобы вести напряженную общественную жизнь, без конца разговаривать по телефону и выполнять свои обязанности в школе. Но во всем этом они учатся быть независимыми, оставаясь в то же время под защитой вашей любви и заботы. Вы поможете им в этом, если будете уважать их право на частную жизнь.

8. Выражайтесь ясно.

Из-за того, что подростки и взрослые принадлежат к разным поколениям, высока вероятность возникновения разногласий и непонимания. Мелкие расхождения во взглядах и даже простые недоразумения могут запросто перерасти в ожесточенные бои. Не давайте этому произойти. Научитесь ясно выражать свои мысли и четко понимать о чем идет речь. Разговаривайте со своими детьми на доступном им языке. Будьте честны. Убедитесь, что вы понимаете друг друга.

9. Делайте то, чего от вас не ждут.

Вы поручили своим детям что-то сделать, но они даже и не подумали это сделать. Если вы начнете возмущаться и заставлять их сделать это при вас и еще и помогать им при этом, то это будем продолжаться до бесконечности. Нужно поступить неожиданно. Например, вы попросили их приготовить ужин, а они просидели у компьютера весь день и об ужине и не вспомнили. Не готовьте ужин! Идите в кафе. Устройте себе праздник! А все истраченные деньги вычтите из тех карманных денег, которые вы им даете.

Дело в том, что мы должны научить наших детей нести ответственность за то, чего мы от них ожидаем. Эта ваша обязанность как родителей. Мы не можем бить их по голове, чтобы заставить что-то сделать, но мы также не можем им подыгрывать. Подобный «эффект неожиданности» служит детям в качестве позитивной шокотерапии и запомнится надолго.

10. Обсуждайте потенциальные проблемы.

Очень важно поговорить со своими детьми о некоторых «подводных камнях» и проблемах, с которыми они столкнутся, задолго до того, как это произойдет. Неплохо было бы лет в 13 поговорить о том времени, когда им исполнится 16 лет и они начнут ходить на свидания. В 13 лет вашу беседу подросток не воспримет столь эмоционально и поэтому, скорее всего, внимательнее отнесется к тому, что вы ему скажете. Поговорив заранее, вы предоставите ему массу времени, чтобы подумать о будущем и поможете принять разумное решение. Проводить беседы за день до свидания слишком поздно.

<http://sites.google.com/site/sites/system/errors/WebSpaceNotFound?path=%2Fkosmiceskijvoaz.r>
и

11. Не ведите себя как подросток.

Некоторые родители думают, что если они будут вести себя несоответственно возрасту, то станут ближе к своим детям, и они будут чувствовать себя более комфортно рядом с ними. В действительности же все как раз наоборот. Большинство детей хотят, чтобы мы вели себя, выглядели и разговаривали, как родители. Эта наша роль. У них и так полно приятелей - им нужны родители. Вот в чем вся разница.

12. Предоставьте им выбор.

В жизни взрослого человека существует большая свобода выбора. Мы решаем пойти нам куда-то или нет, купить что-то или нет, работать на этой работе или нет. Если ваш подросток жалуется на то, что ему нужно, допустим, помочь бабушке, а ему хочется покататься на скейтборде, поставьте его перед выбором: «Решать тебе, но тогда я не смогу сделать для тебя то-то и то-то», - вариантов много, главное, чтоб они были весомыми и серьезными.

Такой метод помогает приблизить наших подростков к жизненным реалиям.

13. Не расчищайте завалы на их школьном пути.

Подростки должны усвоить. Что их образование – что их обязанность. Это вовсе не значит, что родители не должны поощрять детей в выполнении домашних заданий или что они не должны следить за тем, чтобы дети вовремя делали уроки, но родители должны бороться с желанием помогать им в этом или пытаться каким – то образом облегчить им работу.

14. Не выставляйте их напоказ и не стыдите.

Во многих семьях есть талантливые дети. Чувство гордости за достижения своих детей вполне понятно и существуют приемлемые способы выразить это. Ни в коем случае не заставляйте своих детей выступить перед гостями, не предупредив об этом заранее. Вам это не понравилось бы, зачем же так поступать со своим ребенком?

С другой стороны, не нужно стыдить подростков. Когда они в чем-то провинятся или разочаруют вас, появляется соблазн «настучать» им по лбу на глазах у сверстников. Как бы вы себя чувствовали, если бы кто-то обошелся так с вами? Дождитесь, пока вы не останетесь наедине со своими детьми. И уж тогда, если необходимо отругать их, сделайте это! Хорошая «взбучка» никогда не повредит – главное задавать ее в правильное время и в правильном месте.

15. Не придирайтесь к недостаткам.

Подростки страдают комплексом неполноценности. Они думают, что они слишком толстые, слишком тупые, слишком уродливые, слишком глупые и слишком неуклюжие, чтобы чего-то добиться в жизни. Самооценка в пору юности, как правило, постоянно заниженная, а несведущие родители могут легко свести на нет даже слабое позитивное представление подростка о себе.

Подростки и так видят в себе много недостатков и даже преувеличивают те, что вообще едва ли существуют. Не хватало еще, чтобы родители цеплялись ко всякой мелочи.

Подросткам необходимо напоминать делать то, что они должны делать, и воодушевлять их, но они не нуждаются в том. Чтобы кто-то постоянно указывал им на их слабости, промахи и недостатки.

16. Не «плюйте им в тарелку».

«Плевать в тарелку» - это когда вы к своему ответу добавляете небольшой «довесок», который не имеет никакого иного значения, как только вызвать у подростка чувство вины. Например. Дочь спрашивает разрешения пойти погулять с друзьями, на что мама отвечает: «Да, конечно, но ты ведь знаешь, как я волнуюсь, когда ты гуляешь допоздна». Если мама не хочет, чтобы дочь пошла гулять с друзьями, она должна сказать об этом прямо, а не «ходить кругами», а если уж решила отпустить, то пусть идет, и не заставляйте ее чувствовать себя виноватой.

17. Не произносите длинных речей.

Однажды великий Эйнштейн обучался игре в гольф. Молодой инструктор с огромным рвением взялся за обучение, но безуспешно. Наконец, явно разочарованный Эйнштейн попросил у инструктора дать ему несколько мячей и затем, одновременно бросая ему эти мячи, прокричал: «Ловите!». Инструктор не смог поймать ни одного мяча. Эйнштейн поднял палец и произнес: «Если я брошу вам один мяч, вы сможете его поймать. Если я брошу сразу четыре мяча, то вы не сумеете поймать даже одного. Так что, когда вы учите, за один раз высказывайте только одно замечание!».

Указание Эйнштейна – одна фраза за один раз! – хороший совет родителям подростков. Вместо того, чтобы произносить длинные речи, приводите простые примеры. Не нужно превращать в «назидание» каждое мгновение жизни, которое вы проводите с детьми.

18. Не перехваливайте их.

Похвала может очень негативно влиять на подростков. Есть разница между похвалой и одобрением. Похвала возвышает и придает ценность людям за то, что они делают, а одобрение выражает искреннюю признательность людям за то, кем они являются. Например. Отец хвалит сына за отличную игру в матче, он возвышает ожидания сына, заявляя о том, что его, наверное, возьмут в более престижную команду. А что, если в следующем матче и далее он не будет выступать так удачно, что скажет отец?

Одобрение делает акцент на другом: «Ты отлично играл, сынок. Ты сегодня действительно выручил свою команду. Я рад, что присутствовал при этом и могу разделить твою радость».

Разницу на первый взгляд увидеть трудно, но следите за своими словами, когда вы комментируете действия или поведение своих подростков. В реальной жизни наших детей не всегда будут замечать. Никто не будет видеть, как они выполняют мелкие, но важные дела. Они должны научиться сами себя мотивировать, а излишние похвалы препятствуют этому.

19. Не делайте из мухи слона.

Вы когда-нибудь совершаете ошибки? Бывало ли так, что вы с блеском осуществили три проекта, а четвертый выполнили посредственно. Вы так старались приготовить идеальный ужин, но все ваши труды пошли прахом. Помня об этом, будьте снисходительны к своим детям. Конечно, досадно, что молоко долго стоит на столе, а не в холодильнике, но это не федеральное преступление.

Выбор за вами. Хотите ли вы, чтобы ваш дом стал местом признания, одобрения и поддержки, или вы желаете наполнить давлением, завышенными ожиданиями и непониманием.

20. Разумно справляйтесь с трудностями.

Если вы живете под одной крышей с подростками, у вас будут возникать конфликты. Когда назревает такая ситуация, подойдите к ней с позитивным отношением. Выберите подходящее время и место (т.е. не на глазах у его друзей и не тогда, когда подросток

слишком взвинчен), чтобы вы оба чувствовали себя комфортно и могли обсудить проблему, как взрослые люди.

Во-первых, дайте ребенку возможность высказать свою точку зрения. После того, как он опишет свои ощущения и объяснит свои действия, возьмите «тайм-аут», чтобы поразмыслить и все взвесить, прежде чем выдать свой ответ. Убедитесь, что вы ясно понимаете, что пытается сказать вам ваш ребенок.

После этого, попросите его выслушать ваше мнение. Постарайтесь как можно конкретнее высказать свою точку зрения и свое отношение к происходящему.

Разумное решение конфликтов – это когда вы обоюдно пытаетесь найти выход из ситуации. Быть может, потребуются идти на компромиссы и вести переговоры, но такая необходимость возникает во всех сферах жизни – вы ведь помогаете своему подростку вести себя по-взрослому.

ПОМНИТЕ:

- *Доводите дело до конца.
- *Не будьте слишком требовательны.
- *Принимайте их такими, какие они есть.
- *Умейте выслушать.
- *Уважайте их выбор.
- *Просите прощения.
- *Уважайте их право на частную жизнь.
- *Выражайтесь ясно.
- *Делайте то, чего от вас не ждут.
- *Обсуждайте потенциальные проблемы.
- *Не ведите себя как подросток.
- *Представьте им выбор.
- *Не расчищайте завалы на их школьном пути.
- *Не выставляйте их напоказ и не стыдите.
- *Не придирайтесь к недостаткам.
- *Не «плюйте им в тарелку».
- *Не произносите длинных речей.
- *Не перехваливайте их.
- *Не делайте из мухи слона.
- *Разумно справляйтесь с трудностями.

Памятки по другим темам родительского всеобуча.

1. Давления сверстников.

ПОМНИТЕ:

- *Родители, которые хотят, чтобы их дети сопротивлялись давлению сверстников, первыми должны не бояться отличаться от окружающих в воспитании своих детей.
- *Детям не нужна пустая похвала, но им по-настоящему необходима ваша заинтересованность и одобрение.
- *Дети, которые чувствуют себя уютно в семье, не будут так отчаянно стремиться принадлежать к дурным компаниям сверстников.

2. Великая передача ценностей.

ПОМНИТЕ:

- *Вы оставляете неизгладимый след в жизни ваших детей.
- *Родители могут продолжать играть ведущую роль в передаче ценностей, если они будут принимать участие в жизни своих детей.
- *Дети наблюдают за нами вдвое больше, чем слушают.
- *Для передачи ценностей многосторонний подход более эффективен, нежели «чтение лекций» или формальные дискуссии.
- *Самое важное, что вы можете сделать, чтобы передать вашим детям некоторые ценности, - быть настоящим со своими детьми.

3. Мелочи повседневной жизни.

ПОМНИТЕ:

- *Один из лучших способов наладить общение с вашими подростками – прекратить задавать им вопросы.
- *Когда ваши дети заняты действительно важными делами, выделите им лишнее время для отдыха и снимите с них часть домашних обязанностей.
- *Когда дело касается одежды, будьте осторожны, чтобы не придираться к пустякам. Не спорьте из-за стиля одежды и позвольте своим подросткам начать самостоятельно принимать некоторые решения.
- *Не удивляйтесь, заметив проявления «нормальной» негативности. Если же негативность становится хронической или чрезмерной, обратитесь к специалисту.