



**Национальный проект «Образование» – федерального проекта «Современная школа» в 2023 г. по оказанию услуг психолого-педагогической, методической и консультационной помощи родителям (законным представителям) детей**

**Уважаемые РОДИТЕЛИ!**

Дорогие родители – время летит быстро, скорее всего, вы и не заметили, как ваш ребенок стал подростком, а может быть, еще не осознали это. Вместе с тем, он стал другим – ваш ребенок. Что же с ним происходит, что изменилось?

Отметим, что одной из главных особенностей подросткового возраста является смена значимых лиц и перестройка взаимоотношений с взрослыми. У ребенка приоритетной становится потребность в освобождении от контроля и опеки родителей, учителей, старших вообще, а также от установленных ими правил и порядков. Почему это происходит? Причина кроется, прежде всего, в психологии взрослых, родителей, не желающих замечать изменения внутреннего мира подростка. Безусловно, родители знают о своем ребенке значительно больше, чем кто-либо другой, даже он сам. Но изменения, происходящие с ребенком, происходят слишком быстро, а родители все еще видят его таким, каким он был несколько лет назад. Согласитесь, что спешка, неумение и нежелание выслушать и понять то, что происходит в сложном юношеском мире, постараться взглянуть на проблему глазами сына или дочери, уверенность в собственной непогрешимости - вот что в первую очередь создает психологический барьер между растущими детьми. Кроме того, мамы и папы, видя взросление подростка, чаще всего замечают в этом процессе преимущественно негативные стороны (подросток стал «непослушным», «скрытным»), но в большинстве своем совершенно не замечают позитивного нового (одним из таких ростков является развитие в подростковом возрасте способности подростка к эмпатии по отношению к взрослым, стремление помочь им, поддержать их горе или радость; взрослые, в лучшем случае, готовы сами проявить сочувствие и сопереживание по отношению к подростку, но совершенно не готовы принять это отношение подростка, а именно сейчас как раз и необходимо быть с ним на равных). Обобщим сказанное выше: одна из главных тенденций переходного возраста – переориентация общения с родителями, учителями, вообще со старшими, на более или менее равных по положению. Подчеркнем, что значение общения в жизни подростков огромно и продолжает расти, от него все в большей мере зависят успешность профессиональной деятельности, активность в общественной жизни и, наконец, личное счастье каждого.

Итак, основной тенденцией подросткового возраста является переориентация на общение со сверстниками. Общение со сверстниками очень важный специфический канал информации (напомним, что подростковый возраст традиционно считается самым трудным в

воспитательном отношении, чаще всего трудности подросткового возраста связывают с половым созреванием, что очень интересует подростков; при этом многие из них часть информации по вопросам пола получают от сверстников, поэтому отсутствие таких контактов может задержать психосексуальное развитие подростка или предать ему нездоровый характер). Подчеркнем, что общение подростков – это специфический вид межличностных отношений (осуществляется обмен большим количеством информации). Именно в таком общении реализуется положение принципиального равенства детей-сверстников, что делает эту сферу отношений особенно привлекательной для подростка (это положение соответствует этическому содержанию возникающего у подростка чувства собственной взрослости). Происходящие в начале подросткового возраста специфические сдвиги в развитии, определяют принципиальное сходство у подростков новых потребностей, стремлений, переживаний, требований к отношениям с взрослыми и товарищами. Подчеркнем, что это способствует развитию отношений со сверстниками вглубь, ибо у подростка формируются ценности, которые больше понятны и близки сверстнику, чем взрослым. Общение с взрослыми уже не может целиком заменить общения со сверстниками. Сознание групповой принадлежности, товарищеской взаимопомощи дает чувство эмоционального благополучия и устойчивости. Вместе с тем, следует отметить, что общение подростков часто бывает эгоистичным, а потребность в самовыявлении, раскрытии своих переживаний – выше интереса к чувствам и переживаниям другого.

Итак, в подростковом возрасте проявляется более острая необходимость в межличностном общении. Общение становится самоцелью, в которой подростки реализуют свои интересы, формируют представления о себе, об окружающем мире. Основной тенденцией подросткового возраста является переориентация на общение со сверстниками. Для подросткового возраста характерно создание собственного мнения на основе сравнения своего мнения с мнениями сверстников. Ценным для подростка является вовлеченность в сам процесс общения. Именно в нем подросток реализует себя как личность, формирует суждения о себе и окружающем мире. Необходимо отметить, что общение оказывает огромное влияние на становление личности подростка, ибо общение – это не только обмен информацией, но и взаимодействие, взаимовлияние. Подросток «переживает» общение не только на интеллектуальном, но и на физиологическом и эмоциональном уровнях. К сожалению, именно в этот период многие родители не успевают за изменениями, стремительно происходящими с их детьми, они их «не видят», «не замечают» того, что их ребенок взрослеет, пытается овладеть качественно иной социальной ролью – ролью взрослого человека (в том контексте, как он это понимает). Именно это часто и становится причиной конфликтов между родителями и детьми. Ведь, с одной стороны ребенок привязан к своим родителям и ждет от них понимания, а с другой – он претендует на большую самостоятельность в решении каких-то дел и проблем. *Исходя из этого нужно участвовать в*

*жизни подростка, помогать в решении его проблем, быть для него другом и товарищем.* Следует отметить еще одну важную особенность подросткового общения, которая иногда усиливает разногласие с родителями – это то, что в подростковом возрасте при высокой потребности в общении, уровень коммуникативных навыков и качеств, достаточно низок у подавляющего большинства подростков.

Таким образом, в подростковом возрасте общение выдвигается на первое место, оно играет важную роль в формировании личности. Отсутствие навыков общения заставляет подростка быть угрюмым, недовольным собой; такие подростки заметно отстают в учебе, нередко конфликтуют со взрослыми и со сверстниками. Отметим, что не успешность в общении со сверстниками, родителями, педагогами часто приводит к мучительным переживаниям подростка. Для того, чтобы избежать, такого рода переживаний, а в дальнейшем и конфликтов, необходимо в подростковом возрасте развивать коммуникативные и организаторские навыки, учить ребенка приобретать опыта эмоциональных отношений с людьми, развивать эмоциональное принятие окружающей действительности. Каким образом родители могут развивать общение, обеспечивающее успешное межличностное взаимодействие вашего ребенка как со взрослыми, так и со сверстниками.

Семья является одним из наиболее значимых институтов общества, она оказывает огромное влияние на становление личности ребенка, на его развитие и будущую жизнь. В век информационных технологий отношение родителей и детей поменялись, потому что многие заменяют личное общение с детьми на интернет, что оказывает влияние на интеллектуальное развитие ребенка. Вместе с тем, необходимо помнить, что только личное общение с детьми может сформировать у них как позитивный взгляд на мир и на самих себя, сделать их успешными, уверенными в себе людьми, так и может привести к отсталому развитию, низкой самооценке и недоверию к окружающим. Именно в семье происходит процесс воспитания, закладываются основные модели и стереотипы поведения, именно здесь ребенку должны дать понятия о моральных нормах и о том, как правильно подавать себя в обществе. Родители и родственники (бабушки, дедушки, братья, сестры, тети, дяди и т.д.) общаются с ребенком с самого раннего возраста, создают определенную обстановку около него и в процессе взросления дают ему первые знания об окружающем мире, о моральных нормах, ценностях, о правильном поведении и подаче себя в обществе. Именно близкие ребенку люди, в основном, конечно же, родители должны контролировать взросление ребёнка, общаться с ним, всегда стараться узнавать о проблемах и переживаниях, особенно, если речь идет о подростковом возрасте, ведь в этот период дети более зависимы от мнения сверстников, от информации, полученной в интернете. Дети присваивают себе те жизненные ценности и устои, которыми обладают близкие им люди, в основном родители; ценности же взрослых формируются исходя из

социальных и экономических условий жизни, данного исторического периода, общественного строя.

Говоря о взаимоотношениях детей и родителей нужно рассмотреть основные стили родительского воспитания, ведь за счет них в семье строятся определённые отношения. В различных семьях выстраиваются различные типы воспитания, в целом их можно охарактеризовать следующим образом:

1. Авторитарное (беспрекословное подчинение детей воле родителей). Родители, которые придерживаются данного типа воспитания, закладывают в ребёнка, в основном, качества безвольного характера. Такой человек, в дальнейшем, будет не способен отвечать за свои поступки и действия, не будет иметь своего мнения и слова. Также может сформироваться личность с агрессивным характером, похожим на характер воспитателей. Такая личность будет заставлять окружающих подчиняться ее воле, она не станет прислушиваться к мнению других людей.

2. Либеральное (воспитание ребёнка без ограничений на основе полной свободы). Родители, которые придерживаются данного типа воспитания, закладывают в ребёнка, в основном, качества безвольного характера. Такой человек, в дальнейшем, будет не способен отвечать за свои поступки и действия, не будет иметь своего мнения и слова. Также может сформироваться личность с агрессивным характером, похожим на характер воспитателей. Такая личность будет заставлять окружающих подчиняться ее воле, она не станет прислушиваться к мнению других людей. Придерживающийся либерального типа воспитания родитель также совершает ошибку. Безграничная дозволенность не формирует из ребенка положительную личность, т.к. последний начинает чувствовать волю к жизни. В таком случае возможно пренебрежение моральными нормами, правилами поведения, законом.

3. Демократическое (воспитание ребёнка, приобщенного к общественной жизни). Это наиболее приятный для ребенка тип воспитания. Большинство современных родителей придерживаются данного типа, т.к. он способствует формированию у ребенка устойчивых взглядов на мир, определенных жизненных позиций, своего мнения. В этом случае межличностные отношения в семье будут гораздо благоприятнее сказываться на социализации ребенка в обществе, т.к. будет происходить обсуждение проблем, поиск путей их решения. Ребенок из такой семьи, как только станет взрослым, с легкостью сможет адаптироваться в реалиях современного мира, сможет найти себе место в этой жизни.

Проанализируйте данную информацию, а при необходимости измените свои взаимоотношения с ребенком.

Для эффективного развития межличностного взаимодействия вашего ребенка можно придерживаться следующих рекомендаций:

### **1. «Я тебя слушаю и слышу».**

Все, что говорит подросток родителям действительно важно. Стоит обращать внимание, о чем говорит подросток, какие чувства испытывает при

рассказе. Задавайте вопросы ребенку, интересуйтесь (в меру) как он провёл день, какие трудности ему пришлось преодолевать сегодня.

## **2. Физическое внимание к разговору.**

Важно не просто слушать, что говорит ребенок, чем делится, но и подтверждать вашу заинтересованность при разговоре. Это может проявляться в кивании головой, проявлении эмоций, смотреть ребенку в глаза. Если ребенок при рассказе активно жестикулирует, попытайтесь «зеркалить» – это эффективная подстройка под человека, чтобы наиболее точно и внимательно отнестись к беседе. Правильное понимание этого приема подсказывает подростку, что его действительно слушают и, слышат.

## **3. Стоп критика.**

В общении с подростком, важно не критиковать его предпочтения в одежде, музыке, стиле. Во-первых, критикуя, вы покажите неуважение к подростку, во-вторых, это обижает детей. Строгость родителей должна быть уместна и обоснована, преподнесена ребенку с пониманием и добротой.

## **4. Контролируйте себя.**

Иногда подросток, при хорошем расположении родителей и доверии друг к другу может говорить, о чем угодно. Не всегда разговоры подростка будут о позитивном и радостном. Некоторые беседы могут быть связаны с личными проблемами, конфликтами в коллективе. Родителям важно до конца выслушать подростка, не перебивать его. Помнить, что подростку не нужен непрошенный совет.

## **5. Обстановка при разговоре.**

Что бы разговор был спокойным, положительным, чтобы при разговоре был психологический комфортный климат, важно создать доброжелательную атмосферу. Взрослому необходимо отложить все дела. Такое отношение всегда ценится подростком, он становится более открытым, искренним для родителей.

## **6. Сотрудничество с школой.**

Ребенок проводит в школе достаточно много времени. Все это время он находится под наблюдением педагогов, учителей. Они, как никто другой, видят проблемы в коллективе, лично у подростка. Важно прислушиваться к мнениям учителей, школьного психолога, соблюдать рекомендации.

## **7. Общение вне школы.**

Для формирования конструктивных межличностных отношений важно общение подростков не только в школе, но и за ее пределами. Старайтесь не запрещать подростку общаться со сверстниками вне школы.

**8. Не спешите разбираться с обидчиком ребенка (если, такой имеется) самостоятельно.**

Поставьте в известность школьного психолога и классного руководителя; чаще всего, самостоятельное решение конфликта родителем, без участия школы, может обернуться травлей ребенка в коллективе.

## **9. Интересуйтесь делами и жизнью подростка.**

Стоит проявлять интерес к подросткам, но делать это ненавязчиво; если подросток не рассказывает о своих трудностях, проблемах,

понаблюдайте за ним. Заметив в его поведении явные отклонения, обратитесь к учителю, узнайте об отношениях ребенка с одноклассниками.

#### **10. «Ты лучший!»**

В разговоре с ребенком старайтесь не давать оценку другим взрослым, сверстникам, учителям. Говорите подростку слова любви, придающие ему уверенность:

- я тебе доверяю, я понимаю тебя.
- как бы ты сам поступил? Можешь ли ты изменить ситуацию?
- ты способен на хорошие поступки.
- мы гордимся тобой, ты для нас всегда будешь лучшим.

Родители, стремящиеся к эффективному развитию межличностных отношений своего ребенка, выстраивают с ним позитивные отношения, а именно:

1. Беседуйте с подростком дружелюбно, в уважительном тоне. Сдерживайте свой критицизм и создавайте позитивный настрой в общении с ним. Тон должен демонстрировать только уважение к подростку как к личности.

2. Будьте одновременно тверды и добры. Взрослый должен быть дружелюбным и не выступать в роли судьи.

3. Снимите контроль. Контроль над подростком требует особого внимания взрослых. Ответный гнев редко приводит к успеху.

4. Поддерживайте подростка. В отличие от награды поддержка нужна даже тогда, когда он не достигает успеха.

5. Имейте мужество. Изменение поведения требует практики и терпения.

6. Демонстрируйте взаимное уважение. Взрослый должен высказывать доверие к подростку, уверенность в нем и уважение к нему как к личности.

7. Правила, ограничения, требования, запреты обязательно должны быть в жизни каждого подростка. Это особенно полезно помнить родителям, желающим как можно меньше огорчать детей и избегать конфликтов с ними. В результате они идут на поводу у собственного ребенка. Это попустительский стиль воспитания.

8. Правил, ограничений, требований, запретов не должно быть слишком много, они должны быть гибкими. Это правило предостерегает от другой крайности – воспитания в духе «закручивания гаек», авторитарного стиля общения.

9. Родительские установки не должны вступать в явное противоречие с важнейшими потребностями ребенка (потребностями в движении, познании, упражнении, общении со сверстниками, мнение которых они уважают больше, чем мнение взрослых).

10. Правила, ограничения, требования должны быть согласованы взрослыми между собой. В противном случае дети предпочитают настаивать, ныть, вымогать.

11. Тон, которым сообщено требование и запрет, должен быть дружественным, разъяснительным, а не повелительным.

12. От недоразумений никто не застрахован, и настанет момент, когда вам нужно будет отреагировать на явно плохое поведение подростка. Наказывая его, правильнее лишать хорошего, чем делать плохое.

13. Важно помнить, что гораздо легче предупредить появление трудностей, чем потом преодолевать их.

Вместе с тем, что же делать, если не получилось сформировать продуктивные доверительные межличностные отношения подростка и родителей? В таких случаях между подростком и родителями возникает конфликт:

#### **Конфликт неустойчивого родительского восприятия.**

Ребёнок уже не маленький, но и не взрослый. В чём-то ваш подросток может оставаться ребёнком: несобранным, неусидчивым, несдержанным, а в чём-то преподнести себя как взрослый, критиковать, требовать, чтобы его уважали. И здесь родителю нужно вовремя это понять и, утихомирив своё внутреннее недовольство, приподняться над этой ситуацией, оценить положение с объективной точки зрения. Простыми словами: это способ контроля, когда одни члены семьи подавляются другими. Это проявляется в подавлении самостоятельности, чувства собственного достоинства, во вторжении родителей в личное пространство своего ребёнка. В семье, где уважают личные границы каждого, появление конфликтов родителей с детьми значительно реже, их почти нет. Да, родители могут и, должны проявлять свои требования к ребёнку, но при условии, что это будет сочетаться с доверием и уважением. Чтобы определить границы, введите правила: 1) не входить друг к другу в комнату без стука или в отсутствие хозяина; 2) не трогать личные вещи; 3) не подслушивать телефонные разговоры; 4) оставлять за подростком право выбора друзей, одежды, музыки и т. д. Будьте искренни. Если вы расстроены, то объясните, что вы чувствуете, но без упоминания старых проступков. Без давления и, без унижения говорите подростку о положении, происходящем в данный момент.

#### **Мирное сосуществование.**

Родители с гордостью, соблюдают в доме нейтралитет, думая, что такая обстановка воспитывает самостоятельность и свободу. На самом деле – ни родителей, ни семьи в целом для ребёнка нет. У каждого свои проблемы и при возникновении каких-либо трудностей у кого-либо из родных, подросток не будет ничего испытывать. Потому что в доме нейтралитет: каждый сам за себя. То же можно сказать, когда родители разрешают делать подростку всё, что ему вздумается. Отсутствие ограничений, обязанностей, нравственного долга, простейших правил общения формируют личность, не способную вовремя нажать на тормоза. Установите границы допустимого, интересуйтесь сами жизнью подростка (но, не залезая в его личное пространство). Подключите его к участию в жизни семьи: создайте домашний совет, на котором обсуждались бы многие вопросы семьи.

#### **Конфликт опеки.**

Дети, отстранённые от решения вопросов, касающихся семьи и их лично, становятся безынициативны и покорны. Чрезмерная опека препятствует формированию самостоятельной личности: во взрослую жизнь выходят люди, не способные справиться со своими трудностями без помощи родителей. Иногда чрезмерно оберегаемый ребёнок превращается в «маленького диктатора». Заставляет выполнять своих родителей все свои желания. Как правило, такие случаи встречаются в семьях, где появление малыша ждали как «последнюю надежду на счастье». Но поведение подростка в семье в качестве «деспота» встречается довольно редко. Как правило – это послушный ребёнок, не доставляющий особых хлопот в детском возрасте; и только в подростковом периоде он «срывается с цепи» и «восстаёт» против взрослых. В зависимости от индивидуальных особенностей, это может выглядеть и как холодная вежливость, и как активный отпор. Соблюдайте контроль, без которого не возможно воспитание, но сведите опеку к минимуму. Помощь родителей прекрасна, когда подросток сам решает свою проблему.

### **Конфликт родительской авторитетности.**

Родители в таких семьях, не замечая успехов детей, наказывают их неуважением за любую неудачу. Ведут с ними воспитательные беседы, не давая высказать свою точку зрения. Постоянно требуют совершенства, говоря при этом: «А вот я в твоём возрасте...». Это приводит к двум типам конфликтов:

Ребёнок таких родителей начинает чувствовать своё бессилие, при этом его охватывают обида и ярость. На грубость – грубостью, на злорадство – злорадством. Если у родителей случится несчастье, дети не будут сочувствовать, они отплатят той же монетой. Будьте терпимее, постарайтесь восстановить доверие и уважение к своему подростку. Найдите и развивайте в нём те достоинства, которые свойственны его натуре. Вместо унижения оказывайте поддержку. Уверьте ребёнка в том, что он никогда не лишится любви родителей, что вы гордитесь его качествами, которых недостаёт в вас. Помните, ему тоже трудно.

Другой конфликт между подростком и его родителями: когда ребёнок находится на ранней стадии развития, когда закладывается его доверие или недоверие к миру. Если в младенчестве была испытана боль, отчуждение, в нём остаётся недоверие. Проявляется замкнутость, необщительность, неуверенность в себе. Из-за того, что мало кто из взрослых имеет доступ к душе такого ребенка, договориться с ним бывает очень сложно. Подобные виды конфликтов проявляются у подростка впадением из крайности в крайность. Новые интересы и круг общения, резкая смена привычек (манера разговаривать, мимика, жесты, поведение). Дети, привыкшие доверять родителям, будут дружелюбны и общительны с другими взрослыми, с ними можно будет договориться. Если родители не оказывают лишнего давления, сохраняют дружеские отношения, конфликт, как правило, сглажен, не вызывает у подростка лишних переживаний и желания делать все наперекор.

Как помочь родителям в преодолении конфликта со своим ребенком?

Не смотря на все явные признаки поведения, указывающие на стремление к самостоятельности, подростки очень ранимы, и достаточно тяжело переносят конфликты, будь то разногласия со сверстниками, преподавателями или родителями. Как родителю помочь подростку, переживающему из-за конфликтной ситуации.

**Предложите выговориться и молча выслушайте.**

Уделите столько времени, сколько понадобится, слушайте внимательно, как взрослого собеседника. Не стоит говорить: «Это мелочи. Не принимай близко к сердцу». В этом случае у подростка сложится впечатление, что родитель его не понимает, и это зря потраченное время на разговор. Если ребенок не получит уважение и признание от вас, то это отдалит вас друг от друга.

Не используйте информацию, которую вам рассказал ребенок, против него. Не высмеивайте, не припоминайте при следующих конфликтах, не пересказывайте другим людям. В противном случае подросток закроет для вас свои секреты.

**Не навязывайте свою помощь.**

Подросший ребенок не примет непрошенных советов. Вряд ли он сделает так, как сказал родитель, даже если будет предложен идеальный вариант. Просто заверьте, что вы в любом случае будете рядом.

**Предоставляйте право выбора.**

Ребенок должен чувствовать, что вы с ним советуетесь и он вправе решать. При этом предлагайте такие варианты, которые приемлемы для всех сторон. Дайте понять, что взаимные уступки помогут найти решение, которое удовлетворит обе стороны конфликта.

**Научите не сравнивать себя с другими.**

В окружении подростка всегда есть кто-то, превосходящий его по каким-то параметрам. Это не должно загонять его в депрессию. Задача родителя объяснить, что каждый человек уникален. Спросите, что ваш ребенок хочет в себе улучшить. Вместе составьте план, как этого достичь: тренировки, репетиторы, регулярные занятия. Запишите план действий и предложите подростку самостоятельно добиться поставленной цели. Регулярно интересуйтесь, как продвигаются дела. Вселяйте подростку веру в собственные силы. Хвалите за успехи, подмечайте достоинства, убеждайте, что он лучший, что бы ни случилось. Не требуйте от него быть идеальным. Научите его, что не страшно ошибаться, что на ошибках учатся.

**Будьте приветливы и уважительны к его друзьям.**

Интересуйтесь об общих интересах, особенностях характера. Поощряйте общение по телефону и в социальных сетях. Позволяйте приводить друзей в гости и не мешайте общению.

**Расширьте круг интересов.**

Поощряйте своего подростка посещать кружки и секции. Занимаясь спортом или искусством, подрастающий ребенок может самовыражаться. У него появляется еще одна сфера, где он может достичь успеха, а значит

укрепить самооценку. Кроме того, это возможность общаться. Важно, чтобы подросток занимался тем, что ему действительно нравится.

**Мотивируйте хорошее поведение.**

Хвалите, благодарите, делайте небольшие презенты, чтобы ребенок видел ваше хорошее отношение к нему. Особое внимание обращайтесь, когда подросток добровольно выполнил обязанности, которые вы ему не делегировали. Это проявление ответственности и хороших отношений между вами.

**Обнимайте.**

Перед тем как обнять, спросите разрешения. Не сюсюкайте и не иронизируйте во время объятий.

В том случае, если все принятые меры не помогли избавить подростка от стресса связанного с конфликтом, то необходимо обратиться за профессиональной психологической помощью. Наберитесь терпения. Помните, что подростковый период – явление временное. Скоро ваш ребенок вновь начнет проявлять к вам любовь и уважение. Помогите ему пережить этот сложный этап, будьте рядом и готовыми помочь.

Удачи ВАМ, дорогие РОДИТЕЛИ!