



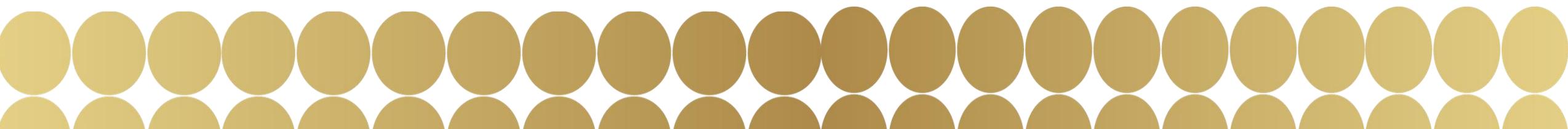
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ НОВОСИБИРСКОЙ ОБЛАСТИ –
ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ, МЕДИЦИНСКОЙ И СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ ДЕТЯМ
«ОБЛАСТНОЙ ЦЕНТР ДИАГНОСТИКИ И КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ»



**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ: ПРОЕКТИРУЕМ ВМЕСТЕ**

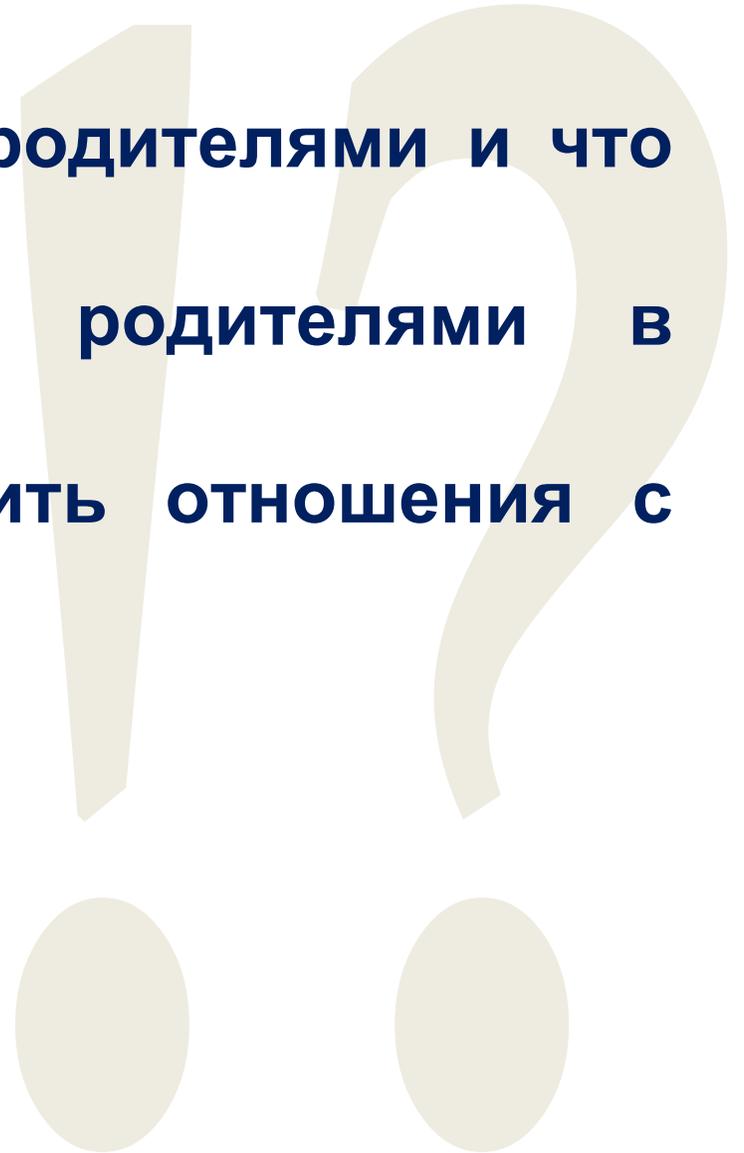
***«Как научиться дружить с родителями
и почему это важно?»***

**Комова Юлия Викторовна,
педагог-психолог высшей квалификационной категории
ГБУ НСО «ОЦДК»**



Сегодня вы узнаете :

1. Возможна ли дружба подростков с родителями и что такое здоровые отношения?
2. Почему меняются отношения с родителями в подростковом возрасте?
3. Какие шаги могут помочь улучшить отношения с родителями?
4. Как договариваться с родителями?
5. Вопросы-ответы.



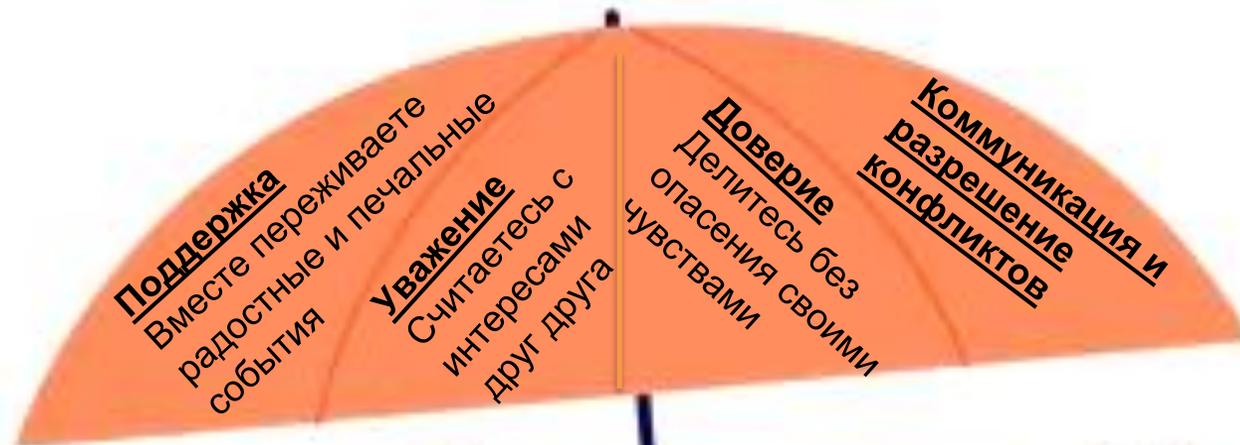
ДРУЖБА-

это
основанные
взаимном
глубоком
друг друга,

отношения,
на
доверии,
понимании
способности
совместной

к
деятельности
готовности разделять
радости и трудности.

Большой психологический
словарь



Как вы думаете, возможна ли
дружба между родителями и
подростками?

Как построить здоровые отношения с родителями?



Кирпичики здоровых отношений

понимание

принятие

открытость

уважение

отзывчивость

готовность отдавать

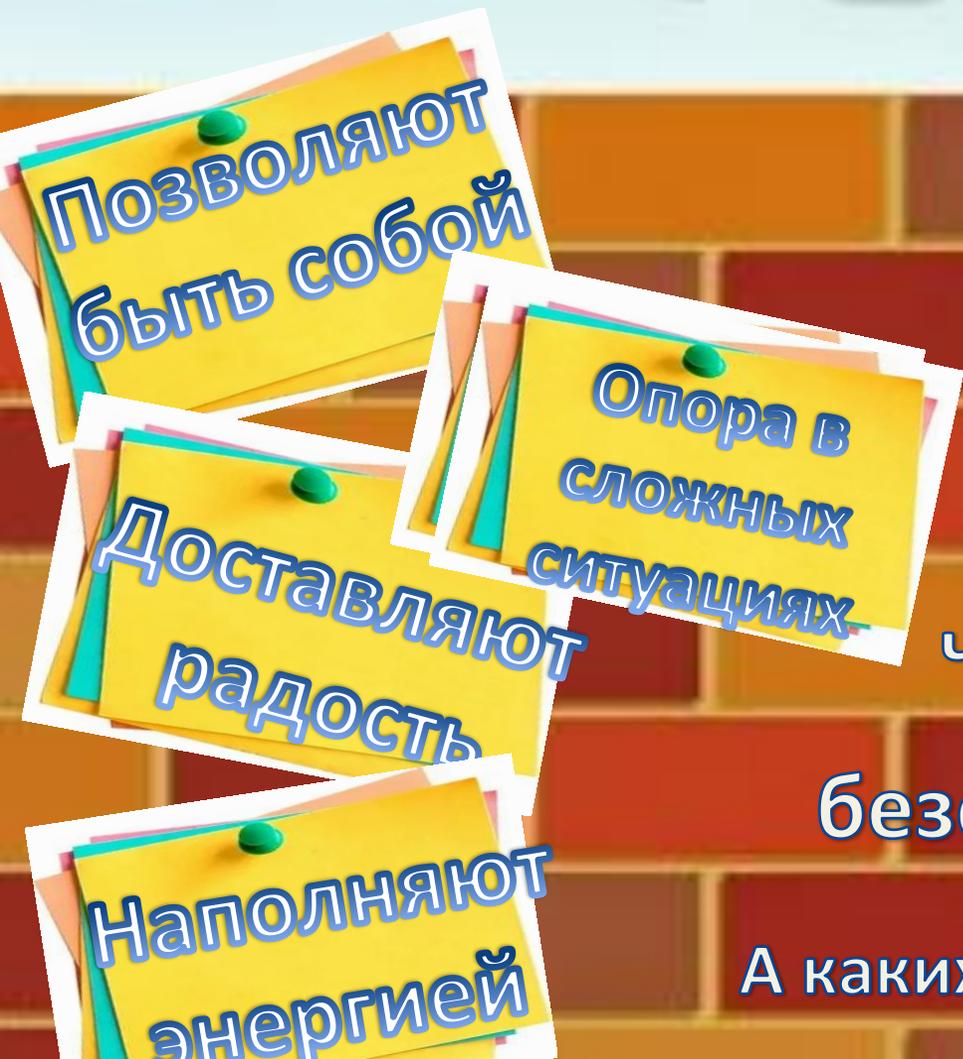
честность и доверие

уважение

безопасность

личные границы

А каких принципов в общении придерживаетесь вы?



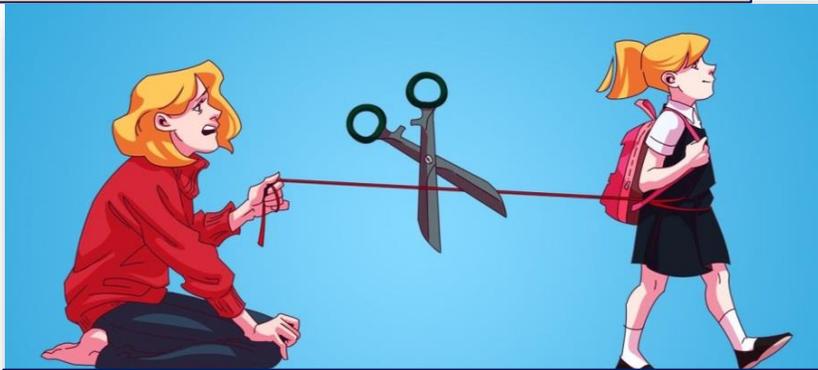
Почему меняются ваши отношения с родителями?

Что важно знать?

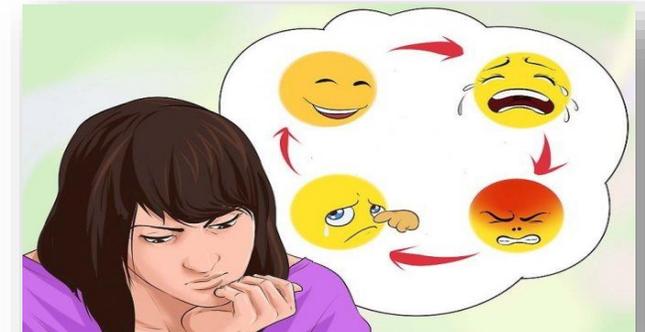
Главный инструмент — ДИАЛОГ



Помните! Родители – люди своей эпохи, своего времени. Новые вызовы современной действительности!



Подростковый возраст- время второй пуповины: вы отделяетесь не физически, а психологически.



Ваши перепады настроения и поведения связаны с изменениями в лобной части мозга

Что такое эмоциональный интеллект?



Рациональный

Помогает нам приобретать знания и пользоваться ими



Эмоциональный

Определяет насколько хорошо мы ладим с собой и другими людьми

Для чего он нужен?



Распознавать эмоции
Понимаешь, что чувствуешь и почему.



Управлять эмоциями
Можешь посмотреть на свои эмоции отстраненно, а после принять их.



Сочувствовать
Понимаешь, что чувствует собеседник, можешь сопереживать и помогать ему справиться с эмоциями.

Зачем
разбираться в
своих эмоциях?

- Когда вас охватывают сильные эмоции, вы реагируете, не успев подумать. В таком состоянии вы можете навредить и себе, и окружающим.

Зачем
разбираться в
чужих эмоциях?

- Настоящие открытые отношения: любовь, дружба, родственные связи построены на эмпатии. Она помогает нам взаимодействовать друг с другом.

Колесо эмоций Р.Плутчика

В центре колеса – основные наиболее сильные эмоции (8).

По лепесткам расходятся уровни этих эмоций.

Например, восторг - радость

*Между лепестками – состояния, рождающиеся на стыке двух эмоций
Например, на пересечении радости и доверия-любовь; доверия и страха – покорность.*

Это колесо - хороший инструмент, который поможет вам осознать свои эмоции и тем самым улучшить общение с родителями!



Переходный возраст....куда?

ВЗРОСЛЫЙ



Взрослость в повышении ответственности в общении, наличия собственных взглядов, стремления аргументированно и корректно их отстаивать.



Интеллектуальная взрослость - стремление к самообразованию и самовоспитанию.



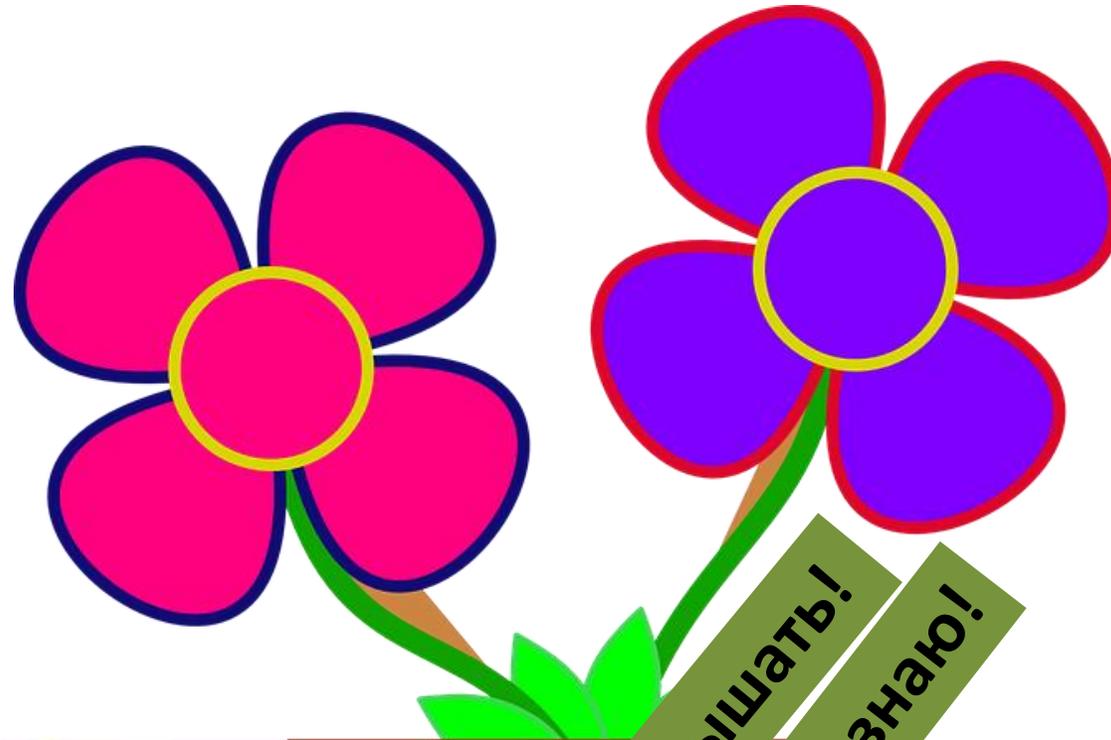
Взрослость в манере поведения и внешнем виде.
В романтических отношениях: свидания, встречи.

РЕБЕНОК



Как научиться понимать родителей? С чего начать?

**АКТИВНОЕ
СЛУШАНИЕ
=
Я ТЕБЯ
СЛЫШУ**



**ЭМПАТИЯ=
Я НА ТВОЕМ
МЕСТЕ**

Постарайся успокоиться

**Задавай
уточняющие вопросы!**

НЕ ПЕРЕБИВАЙ

НЕ давай оценку тому что слышишь!

Не хочу слышать!

Я сам все знаю!

**Что у вас получается
лучше всего?**

Какие шаги могут помочь улучшить отношения с родителями?



ШАГ №1

Проявите инициативу. Начните с себя. Не ждите, когда ваши родители сами предпримут попытку наладить отношения.

Важно: будьте благодарны!
Составьте список благодарностей родителям, так вы усилите свое желание наладить с ними отношения, пойти на компромисс.



ВЫБЕРИТЕ ВРЕМЯ!

Для разговора выберите время, когда родители ничем не заняты – не моют посуду, не отвлечены работой, не разговаривают по телефону и не укладывают ваших братьев или сестер в кровать и т.д.

«Папа (мама), мне нужно с тобой о чем-то поговорить. Когда тебе будет удобно?»



ШАГ №2

Постарайтесь понять причины проблем в отношениях с родителями.

Проанализируйте, что именно беспокоит вас во взаимоотношениях: они относятся к вам как к ребенку, не уважают ваше мнение и т.д.

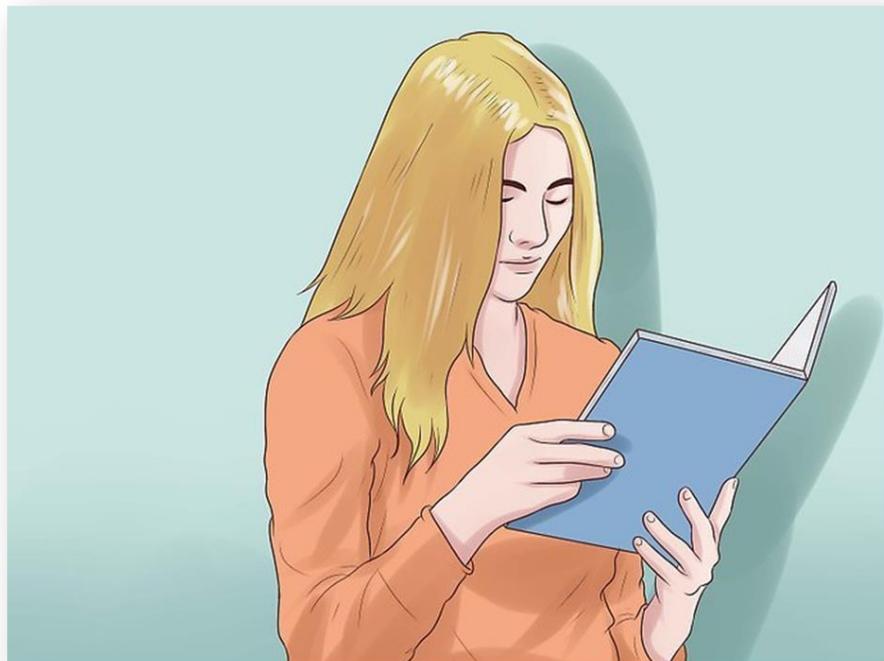
Вам может помочь упражнение «2 Зеркала»

В одном напишите то, что вас радует в общении с родителями, в другом – то, что огорчает



Попробуйте заранее оценить ситуацию с точки зрения родителей.

Помните, что родители отличаются от вас. Они относятся к другому поколению, выросшему при других социальных нормах и правилах поведения, с другими технологиями и образом мышления, со своими родителями, которые воспитывали их своими методами, вероятно, заметно отличающимися от современных.



ШАГ №3

Разработайте стратегию!
Начните с конкретной проблемы. Распишите ее на бумаге, составьте план диалога.

1. Вводная: **«Мама, папа, меня Катя Иванова пригласила в субботу в гости с ночёвкой».** Обязательно сообщай детали, чтобы родители сразу поняли ситуацию.
2. Твоя позиция: **«Я бы хотел пойти, потому что в последнее время было много уроков, и я устал, мне грустно».** Расскажи про свои чувства и эмоции, продемонстрируй искренность.
3. Взгляд на позицию родителей: **«Вам не стоит волноваться, потому что рядом будут взрослые, а я всегда буду на связи».** Покажи, что понимаешь чувства родителей и тебе не всё равно.
4. Просьба: **«Можно пойти? Обещаю вернуться в пятницу, не позже двенадцати».** Покажи, что готов дать что-то взамен, например, помочь прибраться на балконе.



Если чувствуете раздражение или видите, что родители начинают нервничать, **разговор лучше перенести!** Сделайте глубокий вдох и спокойно скажите : **«Мама, папа, нам нужно время, чтобы всё обдумать, давайте договорим завтра. »**

Если во время общения с родителями вас захлестывают эмоции, что можно сделать?

ШАГ №4

- **Спросите у родителей: «Почему? Пожалуйста, объясните мне, почему мне нельзя пойти.....?»**

- **Спросите, что именно их беспокоит.**

«Мама (папа), о чем ты переживаешь?

Объясни мне, в чем состоит твое беспокойство?»

Выслушайте и приведите свои аргументы.

Приводи правильные примеры

Людям не нравится, когда их сравнивают.

— *А вот Ромины родители всегда разрешают ему оставаться у друзей.*

— *Так Рома и учится на одни «пятёрки».*

Если доверие потеряно:

«Папа, мне правда очень жаль, что ты мне не доверяешь. Я хочу знать, что я могу сделать, чтобы снова заслужить твое доверие» - это сработает в миллион раз лучше, чем: «Ты вечно мне все запрещаешь!».

Если решили показать, что «вы не один такой», то выбирайте правильные примеры. Например, можно рассказать случай из биографии известного человека или спросить маму с папой, доводилось ли им ночевать у друзей.

Острый момент: как помочь себе?

Осознать свое состояние и просто выговориться.

(«Я расстроен тем, что...», «Я чувствую обиду (гнев, ярость) потому что...» и т.д.)

**Техника
«Заземления»**

Техника «Прохлопывание себя»

Осознанная ходьба



**Музыка,
творчество,
боксерская груша
и т.д.**

**Смена обстановки:
выйти на улицу,
прогуляться в парке,
остаться наедине со
своими мыслями.**

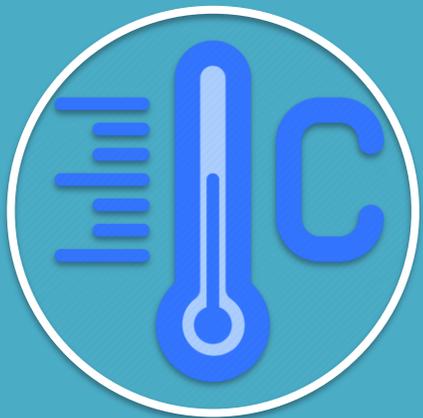
**Любое простое действие
в моменте (взять и
перенести стул,
подбросить тетрадь т.д.)**

**Техника
«Арифметика»
Счет в обратном
порядке от 50)**



**А как ВЫ
помогаете
себе
успокоиться?**

Техника «ТРУД»



ТЕМПЕРАТУРА

(охладите лицо,
приложите лёд,
умойтесь холодной
водой, рефлекс
ныряльщика)



РЕЛАКСАЦИЯ

(парно-мышечная
релаксация)



УПРАЖНЕНИЯ

(любая
физическая
нагрузка: бег на
месте, ходьба по
лестнице)



ДЫХАНИЕ

ПОПОЛНЯЙТЕ СВОЙ КОПИЛКУ ПОМОЩИ СЕБЕ!

После разговора с родителями:



❑ **Старайтесь не нарушать договорённостей!**

Сказали, что придете в 12:00 – сделайте!

Постепенно родители привыкнут, что на ваше слово можно положиться, и договариваться будет намного легче.

❑ **Не требуйте самостоятельности, а проявляйте её!** Если диалог не сложился, подготовьте почву для следующего. **Попробуйте держать все свои мелкие обещания, проявлять инициативу в семейных делах.** Для родителей это показатель взросления, договариваться будет проще, если они увидят, что ты ведёшь себя ответственно.

❑ **Старайтесь разговаривать с родителями каждый день:** обсуждайте повседневные мелочи, рассказывай им о своих интересах и друзьях. Это укрепит ваши отношения, и тогда все договорённости будут происходить сами собой!

Как вести себя после ссоры с родителями?

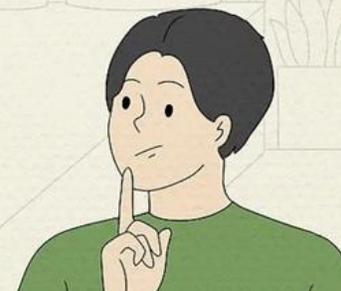
1



2



3



Успокойтесь. Обдумайте произошедшее.

Проведите некоторое время **врозь** (послушайте музыку или поговорите по телефону с лучшим другом и т.д.)

Оцените свою роль в ссоре. Дайте маме (папе) и себе время успокоиться, все обдумать.

Попробуйте посмотреть на ситуацию глазами мамы (папы):

Она устала после работы?
Она плохо себя чувствует?
и т.д.

Представьте, что вы поменялись ролями.

Взгляд на воспитание с этой позиции даст вам возможность понять, что стоит за их решениями.

Как вести себя после ссоры с родителями?

4

Мама, прости.
Переживаю
после нашей
ссоры. Давай
поговорим...



5

Мама,
понимаю,
что ты
переживаешь
за меня....



6



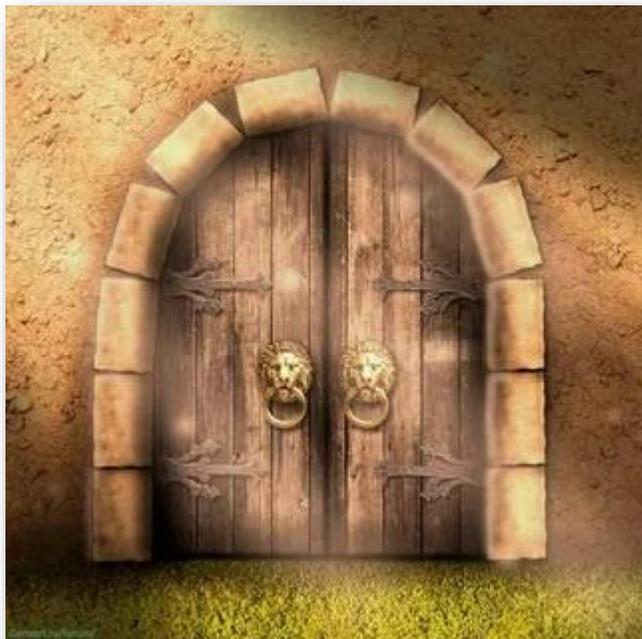
Подойдите к маме (папе).

После того, как вы с мамой побыли врозь после ссоры, пойдите к ней, чтобы попросить прощения за ту роль, что вы сыграли в вашей ссоре.

Расскажите родителям, что пытались взглянуть на вещи с их стороны.

Старайтесь выслушать ее мнение. Спрашивайте ее мнения по поводу важных вещей.

Обращайтесь к ней так, как она предпочитает.



**Родители меня
постоянно
критикуют**

• ПОЧЕМУ?

Они не хотят показать, что ты хороший или плохой. Они думают, что так ты научишься чему-то новому и станешь лучше.

• ЧТО ДЕЛАТЬ?

Подумай, что тебя не устраивает: содержание или подача того, что говорят. Скажи родителям, что тебе важны слышать слова одобрения от них.



Как понять родителей и помочь им понять вас?

**Родителям
важны
только мои
оценки**

• **ПОЧЕМУ?**

Родители с детства знают формулу «хорошая учеба=хороший СУЗ (ВУЗ)=успешная жизнь». Они хотят вам лучшего будущего. Оценки не всегда отражают знания, но часто они говорят, что что-то не так.

• **ЧТО
ДЕЛАТЬ?**

Скажи родителям, что чувствуешь, что тебя любят только за оценки.
А тебе нужна их поддержка в других сферах, в твоих интересах.



**Родители
вмешиваются в
мои дела**

• **ПОЧЕМУ?**

Воспринимают твои дела, как свою жизнь. Хотят уберечь тебя от ошибок и разочарований.

• **ЧТО
ДЕЛАТЬ?**

Поговори с родителями. Они смотрят за твоей учебой, но ты сам можешь решать с кем дружить и что носить. Покажи что ты на самом деле несешь ответственность за свои решения.

С родителями важно договариваться. Как?

Победа-
поражение

Поражение-
поражение

Победа-
победа

Договариваться
– значит
приходить в
результате
переговоров к
общему
соглашению



Какие бывают переговоры?



БЫК Он хочет победить, настаивает на своем, не слушает оппонента, часто такие переговоры обречены на провал.

ОВЕЧКА Чрезвычайно покладиста, боится спорить и портить отношения. Чтобы быстрее закончить переговоры, идет на любые уступки.

ЛИС Хитер и изворотлив. Знает чего хочет. Играет на слабостях овечек и быков. Всеми правдами и неправдами идет к цели.

СОВА Относится к собеседнику с уважением, строит долгосрочные отношения, не хитрит и не использует других.

Какие бывают переговорщики?

Проигрышные модели поведения:

- ❑ **Уход от разговора.** Чем чаще ты игнорируешь родителей, тем сложнее о чём-то договариваться.
- ❑ **Упрямство.** Позиция «либо по-моему, либо никак» говорит о том, что у тебя нет реального желания найти компромисс, только желание получить своё.
- ❑ **Крик, слёзы.** Манипуляции чаще вызывают злость и раздражение, а не желание пойти навстречу.



Вы – архитектор своих отношений!

- **Отношения с родителями**– это мост, построенный вами навстречу друг другу. Строить и поддерживать их важно с обеих сторон.
- **Отношения можно улучшать!** Важно ими заниматься, как мы занимаемся учебой, спортом и т.д.

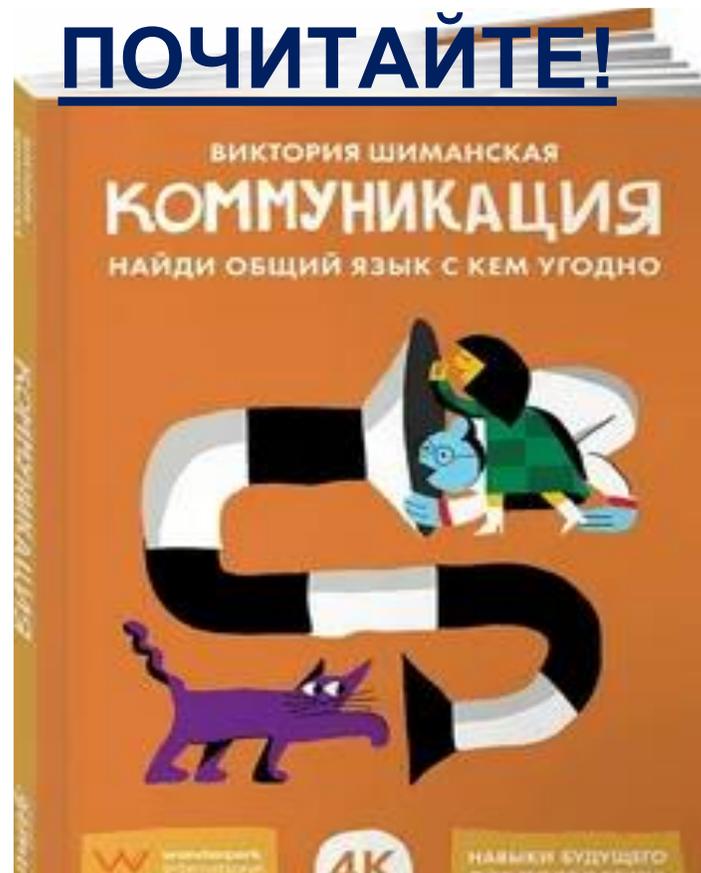


Что порекомендовать?

Подумайте!

Что вы можете сделать уже сегодня, чтобы улучшить свои отношения с родителями?

ПОЧИТАЙТЕ!



Посмотрите!

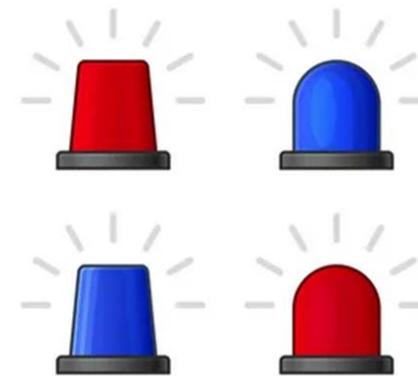
ПСИХОЛОГИЯ В КИНО

«Шепот сердца»,
режиссер Х.Миядзаки,
1995 г.

Психологические темы:
взросление, отношения
с родителями,
переходный возраст,
первая любовь,
подростковый кризис



**8 (383) 276-09-99;
276-02-23; 8-951-366-34-10**



г. Новосибирск, ул. Народная, д. 10



"ЕСЛИ НАДО - ПОМОЩЬ РЯДОМ!"



ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ ДЕТЯМ,
ПОДРОСТКАМ И ИХ РОДИТЕЛЯМ ПО ТЕЛЕФОНУ
8-800-2000-122
АНОНИМНО БЕСПЛАТНО КРУГЛОСУТОЧНО

https://concord.websib.ru/?page_id=38663



**ОСТАВЬТЕ
СВОЙ
ОТЗЫВ!**

**НАМ ВАЖНО ВАШЕ МНЕНИЕ,
ЧТОБЫ СТАТЬ ЛУЧШЕ!**