



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

«ФАКТОР ЗАЩИТЫ – ГАРМОНИЧНАЯ СЕМЬЯ!»



Абакирова Татьяна Петровна
заместитель директора по НМР ГБУ
НСО «ОЦДК», кандидат
психологических наук

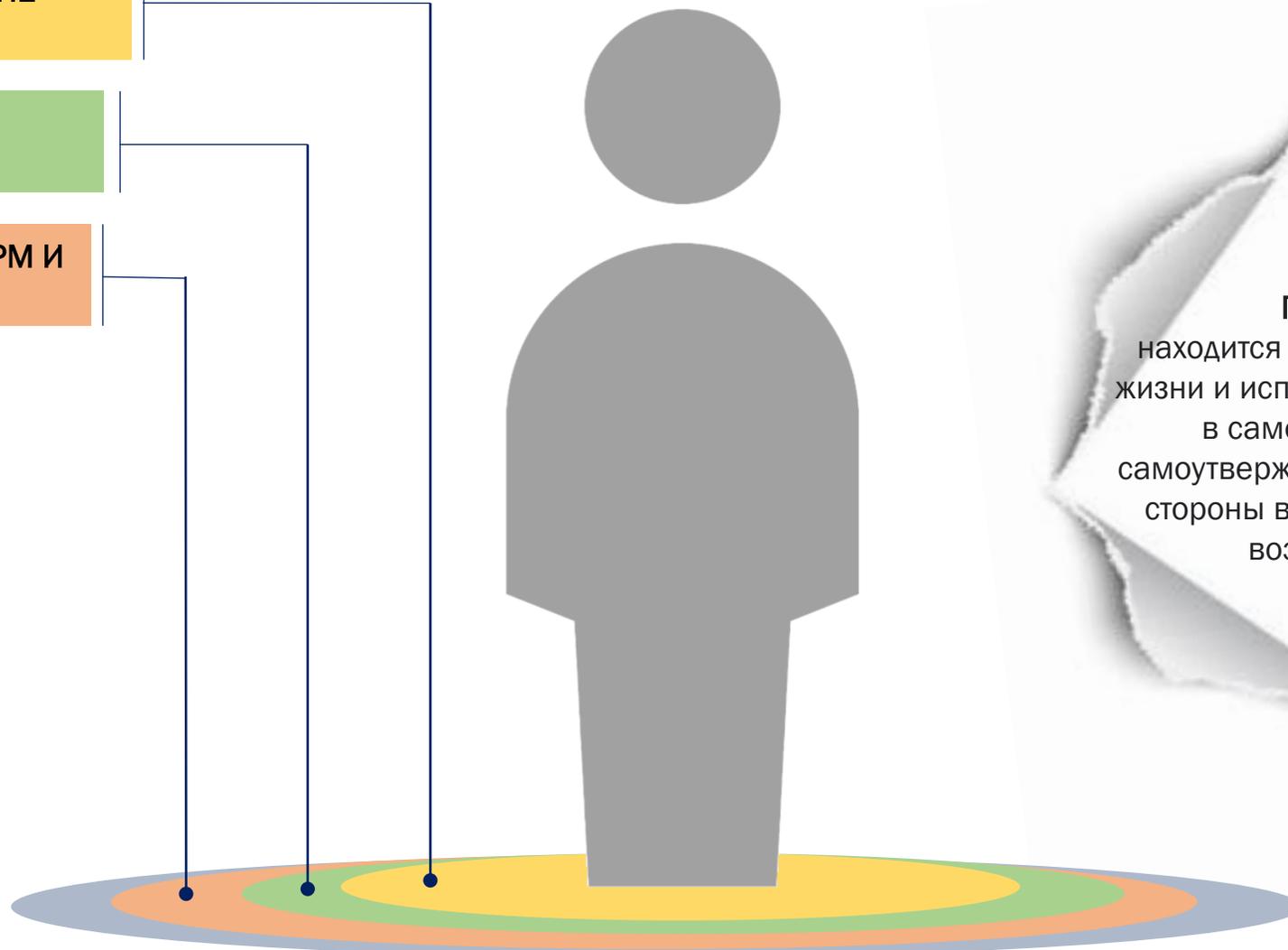
ПОДРОСТКОВЫЙ ВОЗРАСТ



ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ
ИЗМЕНЕНИЯ

ИЗМЕНЕНИЕ
САМОСОЗНАНИЯ

ПЕРЕОРИЕНТАЦИЯ НОРМ И
ЦЕННОСТЕЙ



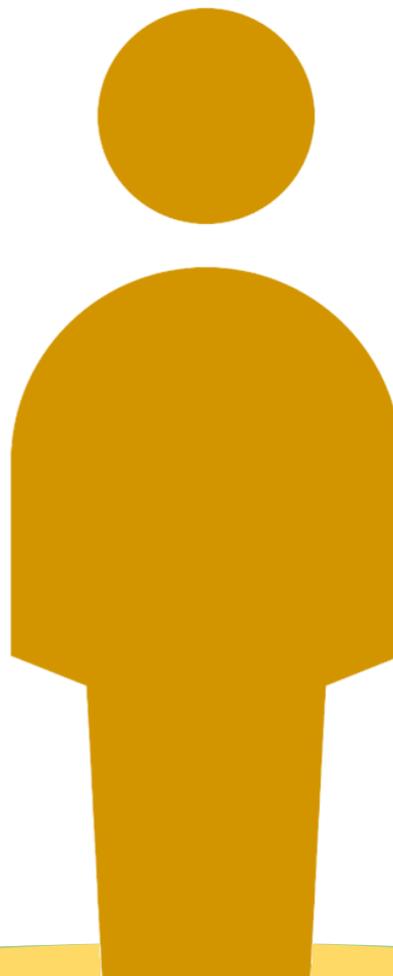
Подросток находится на пороге взрослой жизни и испытывает потребность в самостоятельности, самоутверждении, признании со стороны взрослых его прав и возможностей.

КАК ПОНЯТЬ СВОЕГО РЕБЕНКА? ЧТО ПРОИСХОДИТ?



ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ИЗМЕНЕНИЯ

- Половое созревание и гормональная перестройка организма
- Перестройка моторного (двигательного) аппарата
- Перепады функциональных состояний (от повышенной активности до снижения работоспособности и утомляемости)



Учеба впервые превращается не в учебу для оценки, а в учебу, как самообразование и стимул к саморазвитию, т. е. приобретает личностный смысл и личностную ценность

12-14 лет
Трудности
в обучении

Снижение
успеваемости

КАК ПОНЯТЬ СВОЕГО РЕБЕНКА? ЧТО ПРОИСХОДИТ?



ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ИЗМЕНЕНИЯ

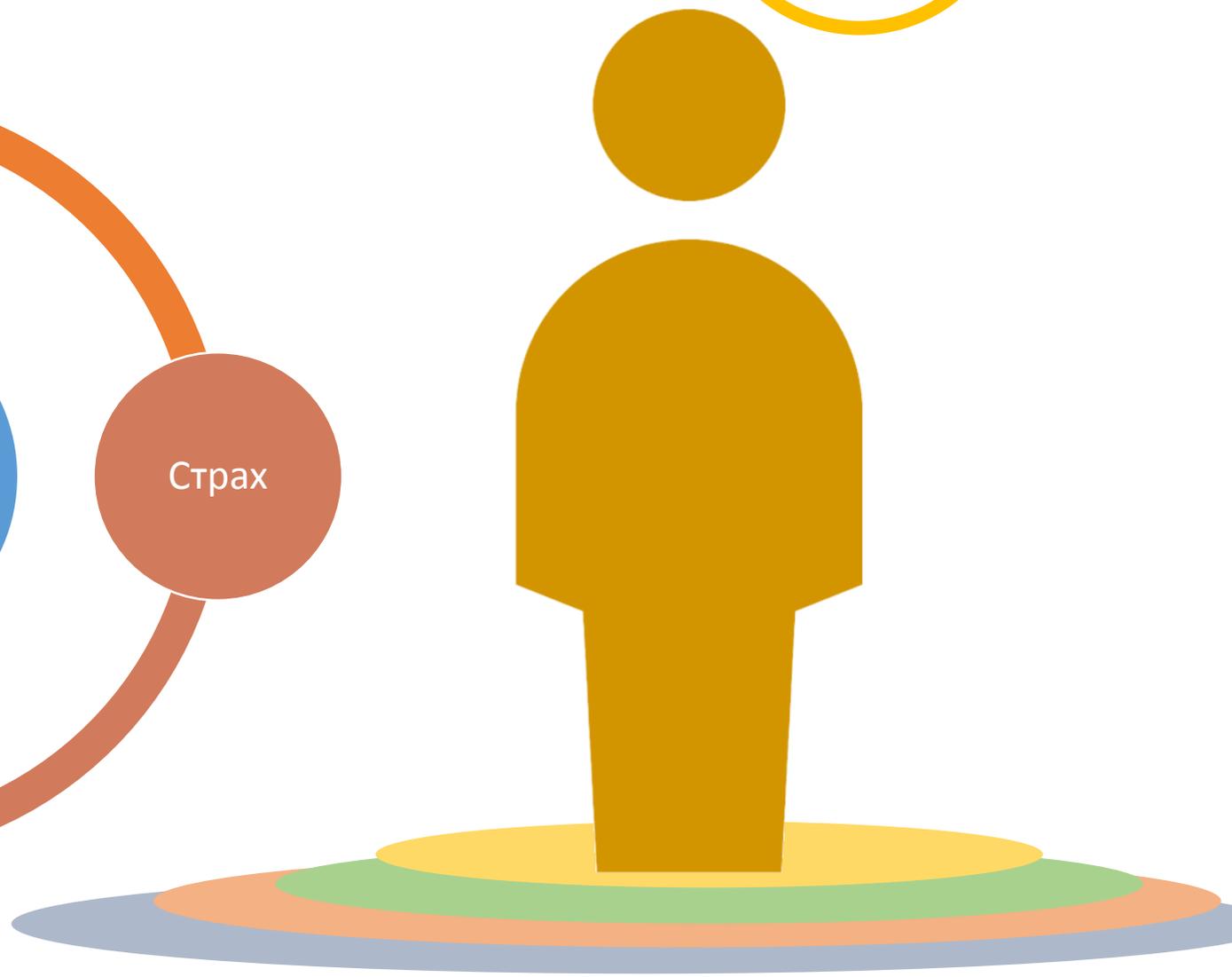
- ФОРМИРОВАНИЕ САМОСОЗНАНИЯ, САМООЦЕНКИ,
- СТАНОВЛЕНИЕ «Я-КОНЦЕПЦИИ»
- ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ
- РАНИМОСТЬ
- ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ЛАБИЛЬНОСТЬ



Стремление
«БЫТЬ»
и что-то
«ЗНАЧИТЬ»

Эффект
Пигмалеона

КАК ПОНЯТЬ СВОЕГО РЕБЕНКА? ЧТО ПРОИСХОДИТ?

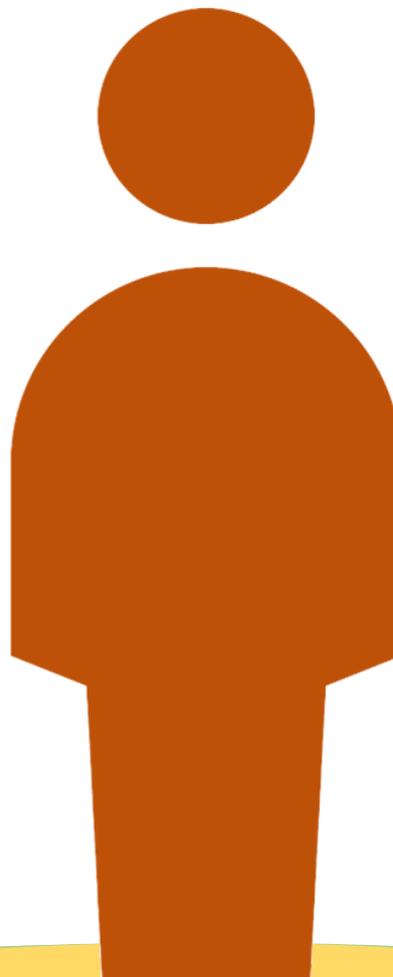


КАК ПОНЯТЬ СВОЕГО РЕБЕНКА? ЧТО ПРОИСХОДИТ?



СОЦИАЛЬНЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ

- ЖЕЛАНИЕ ПРИНАДЛЕЖАТЬ К РЕФЕРЕНТНОЙ ГРУППЕ
- ЧУВСТВО ВЗРОСЛОСТИ
- ОБЩЕНИЕ СО СВЕРСТНИКАМИ




ПРОБЛЕМА БАЛАНСА
ПОДДЕРЖКИ И
КОНТРОЛЯ

ГОТОВЫ ЛИ ВЫ ПРИНЯТЬ И ПОМОЧЬ СВОЕМУ ВЗРОСЛЕЮЩЕМУ РЕБЕНКУ???



Я подарила жизнь своему ребенку!

Я хочу, чтобы мой ребенок (взрослый ребенок) стал ответственным и самостоятельным, даже если это доставляет мне беспокойство!

Я действительно уважаю своего ребенка и считаю, что он способен справляться со своими проблемами!

Я готова принять право моего ребенка на ошибки и не осуждать его, а лишь помочь разобраться в них, если он меня об этом попросит!

Я хочу, чтобы мой ребенок был счастлив, даже если это не соответствует моим представлениям о счастье!

Я подарила жизнь своего ребенка себе?

Я хочу только своего покоя, даже для этого сделаю своего ребенка безответственным и беспомощным...

Я считаю, что он настолько хуже, глупее, слабее меня в его возрасте, что только я могла и могу справиться с проблемами - своими и чужими...

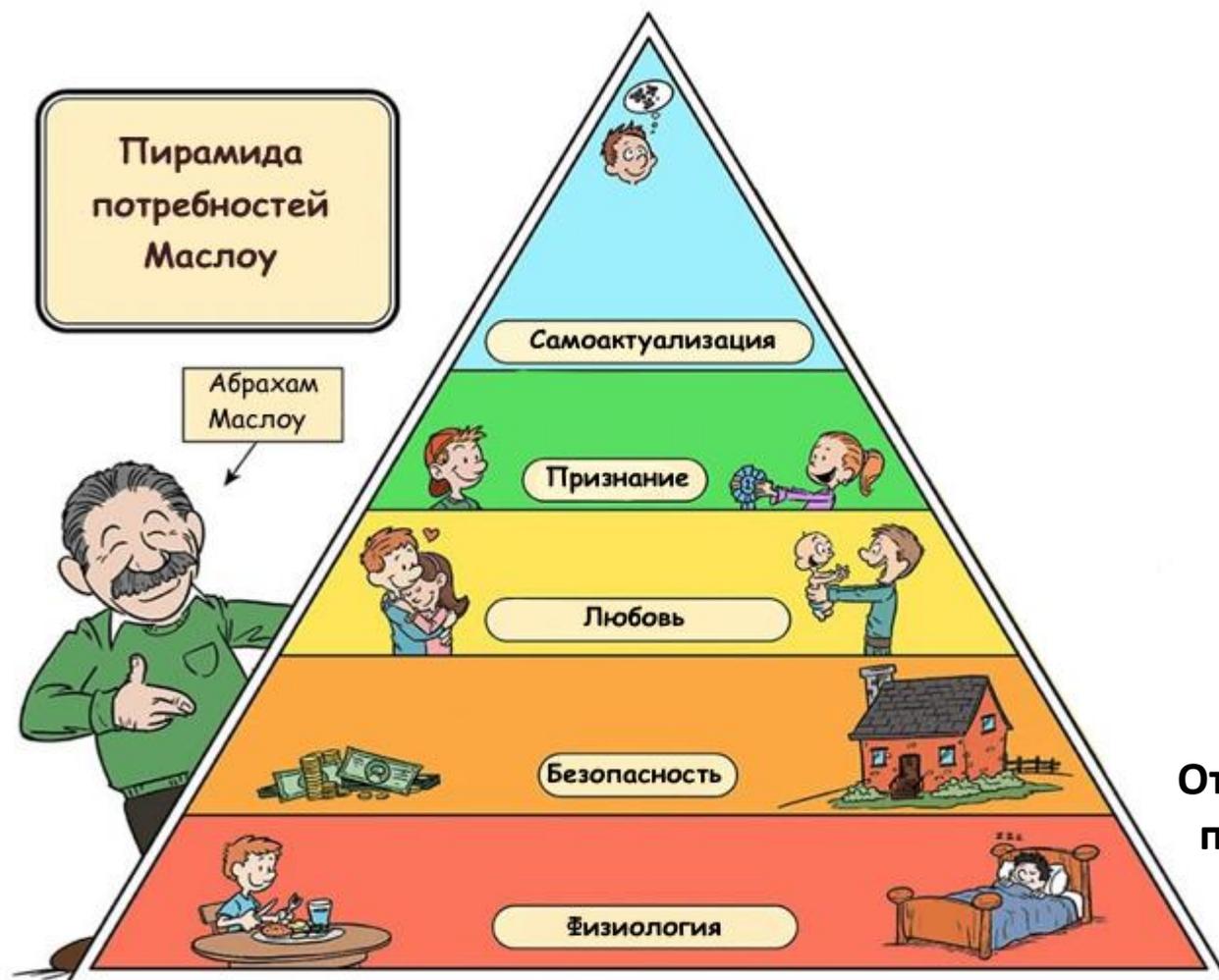
Я требую от своего ребенка безупречности, оставляя право на ошибки только за собой...

Я хочу, чтобы его жизнь соответствовала моим представлениям о том, какой она должна быть, даже если при этом ребенок будет несчастлив...

Ошибки семейного воспитания или крайности, которых надо избегать



ДЕФИЦИТ УДОВЛЕТВОРЕНИЯ БАЗОВЫХ ПОТРЕБНОСТЕЙ



Отношения доверительные, искренние, дружеские, полные искреннего внимания к мыслям, чувствам и желаниям Ребенка
– это и есть **главная защита от сотни опасностей**, каким бы новыми, жуткими и коварными они ни были.

Несогласованность в
вопросах воспитания

Не интересуетесь его
жизнью/живете его
жизнью

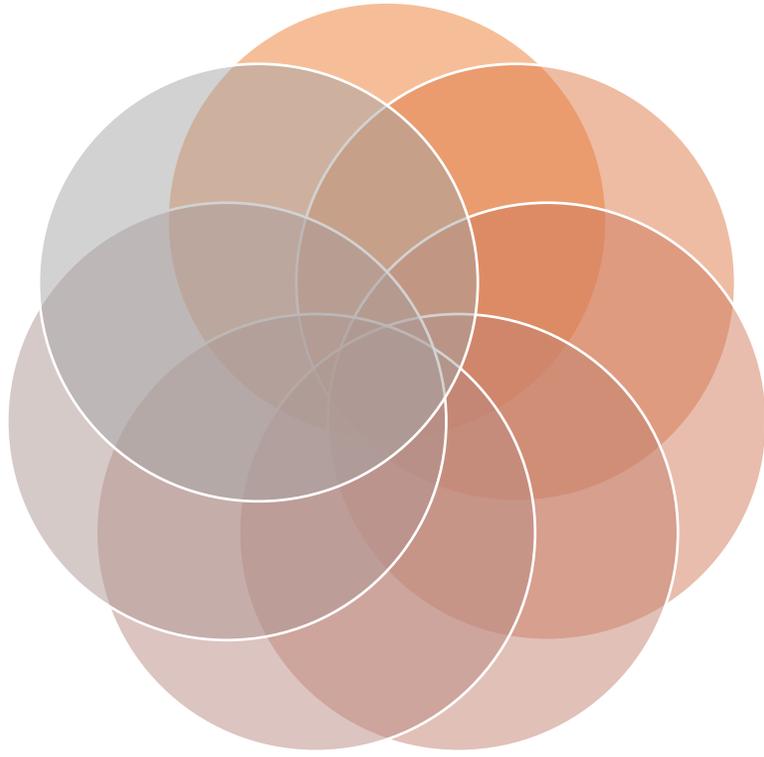
Предъявляете высокие
требования

Предъявляете размытые
требования

Поощряете низкую
самооценку

Обесцениваете его чувства

Прогнозируете мрачное
будущее



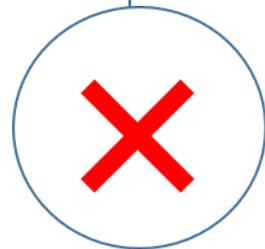
САМОИДЕНТИФИКАЦИЯ



ОСОБЕННОСТИ ВНЕШНОСТИ — НЕ ПОВОД ДЛЯ ШУТОК!

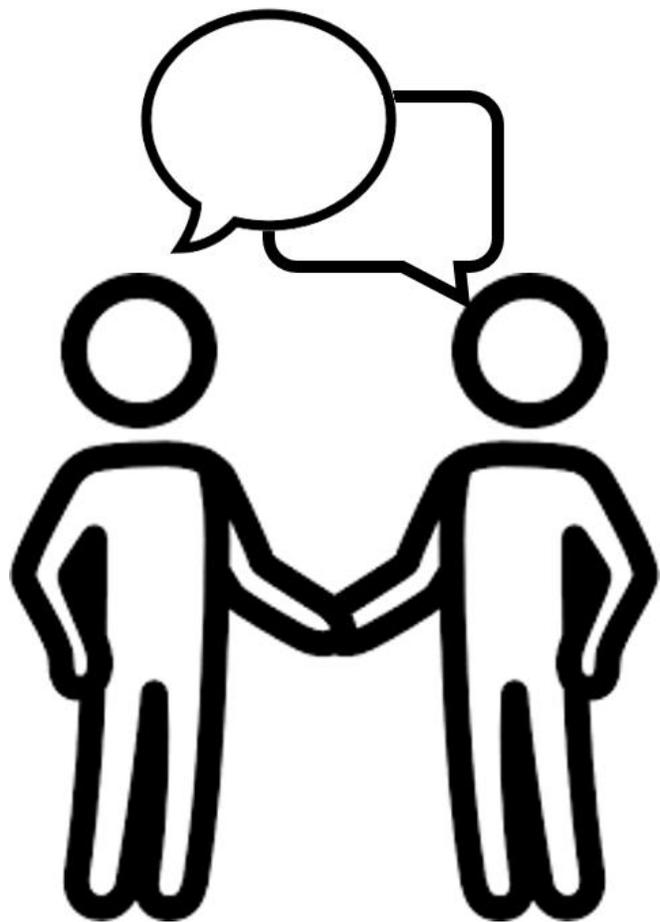


- Формирование образов мужчины и женщины, их поведения и взаимодействия из жизненных наблюдений и образцов поведения литературных и киногероев.
- Принятие уникальности своего внешнего вида как единственно возможного условия существования.



- Проявление недовольства своей внешностью, желание ее изменить (тату, пирсинг), возникновение чувства неполноценности, замкнутости, необщительности
- Принятие отрицательных моделей полоролевого поведения и взаимодействия

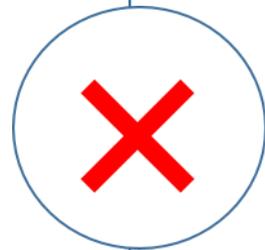
ОБЩЕНИЕ



При возникновении трудностей в сфере общения с близко значимыми людьми возникает высокий риск вовлечения в деструктивные неформальные молодежные объединения



- Самоутверждение, проявление индивидуальности
- Приобретение опыта межличностного общения в разных коллективах
- Усвоение норм и правил группового общения



- Страх быть изгнанным из группы
- Полное подчинение правилам группы
Вовлечение в деструктивные неформальные молодежные объединения
- Подмена повседневных взаимосвязей на неформальную среду общения
- Замкнутость, необщительность

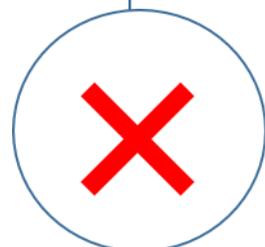
САМОВЫРАЖЕНИЕ И САМОРЕАЛИЗАЦИЯ



**Подавление потребности
в самовыражении и самореализации
может привести к инфантильной позиции
или комплексу неполноценности!**



- Воспитание уверенности в себе
- Формирование представления о своем уникальном жизненном пути, убежденности в необходимости его реализации
- Осознание права на ошибку, неудачу, понимание ценности отрицательного опыта



- Появление демонстративности поведения, которое является признаком незрелости самовыражения личности
- Качественные изменения личности, выражающиеся в «большом самолюбии», «комплексе неполноценности», в случае нереализованного, подавленного самовыражения

КАК ОБЕСПЕЧИТЬ ГАРМОНИЧНОЕ РАЗВИТИЕ ПОДРОСТКА?



ГАРМОНИЧНОЕ РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТИ РЕБЕНКА КАК ЦЕЛЬ ПРЕДПОЛАГАЕТ ВОСПИТАНИЕ ВСЕСТОРОННЕ РАЗВИТОГО ЧЕЛОВЕКА: ФИЗИЧЕСКИ, ПСИХОЛОГИЧЕСКИ, ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНО.

ДЛЯ ГАРМОНИЧНОГО РАЗВИТИЯ ПОДРОСТКА НЕОБХОДИМО:

- НАУЧИТЬСЯ МЫСЛИТЬ ПОЗИТИВНО;
- НАУЧИТЬСЯ ДОГОВАРИВАТЬСЯ И ВЕСТИ КОНСТРУКТИВНЫЙ ДИАЛОГ
- НАЛАДИТЬ ДОВЕРИТЕЛЬНОЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ
- НАУЧИТЬСЯ ВЛАДЕТЬ СОБОЙ
- НАУЧИТЬ ЕГО УПРАВЛЯТЬ СВОИМИ ЭМОЦИЯМИ;
- УДОВЛЕТВОРЯТЬ ПОТРЕБНОСТИ, а не только обеспечить рациональное питание, достаточное время для сна и отдыха;
- НАУЧИТЬСЯ ЛЮБИТЬ И ПРИНИМАТЬ ЕГО ТАКИМ, КАКОЙ ОН ЕСТЬ
- СО-БЫТИЁ и СО-БЫТИЕ



Причины конфликтов подростка и взрослого. Позиции взрослого.

ОБВИНИТЕЛЬНАЯ активного неприятия

- по отношению к внешнему виду;
- к гигиеническим навыкам;
- к вниманию на уроках;
- к выполнению заданий.

Любой пустяк вызывает скандал – мама прибрала на столе сына. Может начаться «война», где подростку удастся найти уязвимые места взрослого, тогда взрослый будет обвинять его в жестокости.

В позиции обвинения, в ситуации «войны» нет выигрыша! А подросток находит все больше способов ударить родителей больней.

ПОНИМАНИЯ активного принятия

- понять, что у подростка есть свои проблемы;
- понять, что ему трудно быть внимательным;
- ставить в позицию самостоятельности, любой результат надо оценить;

- Возникает радость успеха и желание сделать лучше;
- опора на положительное в подростке, а не бороться с недостатками;
- не переделывать подростка, а понимать его.



«БЫТЬ»

«ЗНАЧИТЬ»

ЛЮБОВЬ УСЛОВНАЯ

- Любят, когда подросток радует родителей
- он чувствует себя неуверенно, обеспокоено, тревожно, самооценка снижается
 - возникает вопрос любят ли его?

ЛЮБОВЬ БЕЗУСЛОВНАЯ

- Любовь несмотря ни на что (достоинства и недостатки)
- подросток чувствует себя уверенно;
 - быстро взрослеет;
 - контролирует свое поведение.

Эффект
Пигмалеона

ПРАВИЛА ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ С ПОДРОСТКОМ



ПОЗИТИВНЫЙ НАСТРОЙ

Любое взаимодействие следует начинать с себя, особенно если оно связано со стремлением изменить другого человека.

- Задайте себе вопрос: «Что я чувствую?» Если вами владеют гнев, растерянность, злость или другие негативные чувства, то следует, прежде всего, успокоиться, привести себя в равновесие.

- Спросите себя, чего вы хотите достичь — наказать, выразить свое отношение или создать условия для взаимопонимания и взаимодействия с подростком?

- Ответьте на вопрос: «Каково мое отношение к подростку?». Если в этом отношении превалирует негатив, то вам также вряд ли удастся достичь взаимопонимания.

- Переключение на позитивные стороны подростка — это проверка гуманистической направленности вашей позиции.

ДОВЕРИТЕЛЬНОЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ

Необходимо потратить немало времени и сил на установление доверительного контакта с подростком.

Представьте, что вам попался раненый еж. Активно пытаться помочь ему, вы натываетесь на колючки, до тех пор пока еж не почувствует тепло, покой, безопасность и не развернется сам. До этого помощь невозможна. Подросток будет молчать, огрызаться, лгать или демонстрировать другие формы защитного поведения, пока не почувствует, что вы именно тот взрослый, который не нарушит его безопасности.

Доверие к миру, ситуации, другому человеку — это базовая потребность любого ребенка.

Поэтому достижение доверия — первоочередная задача.

КАК ИЗБЕЖАТЬ КОНФЛИКТОВ?



1. Дайте свободу. Непослушание — это стремление выйти из-под опеки взрослых.

3. Идите на компромисс. Еще ничего никому не удалось доказать с помощью скандала: здесь не бывает победителей. Когда люди охвачены бурными негативными эмоциями, способность понимать друг друга исчезает.

5. Не надо обижать. Прекращая ссору, не стремитесь сделать ребенку больно с помощью язвительных замечаний или хлопанья дверьми. Умению достойно выходить из трудных ситуаций ребенок учится у взрослых.

2. Никаких нотаций. Больше всего подростка бесят нудные нравоучения. Измените стиль общения, перейдите на спокойный, вежливый тон и откажитесь от категорических оценок и суждений. Поймите: ребенок имеет право на собственный взгляд и собственные выводы.

4. Уступает тот, кто умнее. Костер ссоры быстро погаснет, если в него не подбрасывать дров, чтобы скандал прекратился, кто-то должен первым замолчать. Взрослому это сделать легче, чем подростку с его неустойчивой психикой.

6. Будьте тверды и последовательны. Дети — тонкие психологи. Они прекрасно чувствуют слабость старших, и если взрослые демонстрируют подростку собственную несдержанность, истеричность, непоследовательность, трудно ждать и от подростков хорошего поведения.

КАК ОРГАНИЗОВАТЬ ДИАЛОГ?



1. Если вы задаете вопрос, то подождите, когда ваш собеседник ответит на него.

2. Если вы высказываете свою точку зрения, то поощряйте подростка в том, чтобы он высказал к ней свое отношение.

3. Если вы не согласны, формулируйте аргументы и поощряйте поиск таковых самим подростком.

4. Делайте паузы во время беседы. Не разрешайте себе захватывать все коммуникативное пространство.

5. Чаще смотрите в лицо подростку.

6. Чаще повторяйте фразы: «Как ты сам думаешь?», «Мне интересно твое мнение», «Почему ты молчишь?», «Ты не согласен со мной? Почему?», «Докажи, что я неправ!».

ЕСЛИ ВОЗНИКЛА ПРОБЛЕМА...



Если возникла проблема, то выберите время, когда вы и ваш ребёнок достаточно спокойны, не напряжены и дружелюбным голосом объявите, используя три предложения:

- *вы недовольны ситуацией;*
- *вы хотите видеть её иной ;*
- *и вы хотели бы, чтобы ребёнок помог вам в этом....*

Все три предложения должны начинаться со слова «я»,
и только в 3-м появятся слова «ты», «твой», «твоя»

(например: Коля, я недовольна тем, что...Я хочу, чтобы эта ситуация изменилась, стала...Я хотела бы, чтобы ты подсказал мне, как это сделать).

Умение общаться – 80% успеха



– Демонстрируйте эффективные методы решения спорных ситуаций



– Совместно обсуждайте ситуации



– Расширяйте круг общения ребенка.



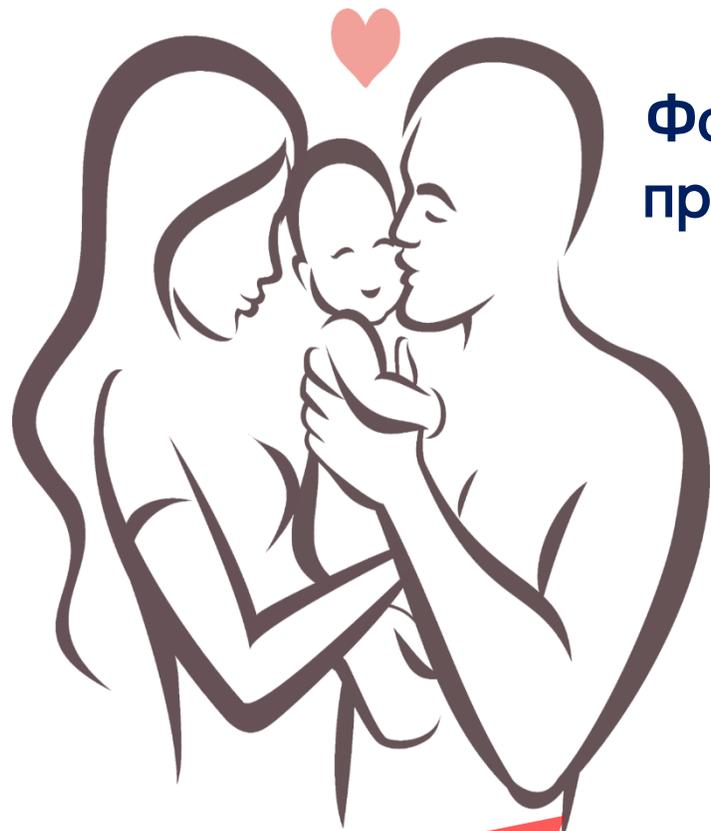
– Умение просить о помощи

НУЖНЫ ЛИ ТРЕБОВАНИЯ?



- Правила, ограничения, требования должны быть.
- Их должно быть немного, они должны быть гибкими.
- Должны быть согласованными между членами семьи.
- Тон, которым сообщены требование и запрет, должен быть дружественным, разъяснительным, а не повелительным.





Формула
принятия



Люблю,
потому что ты
есть

Люблю
такого, какой
есть

Люблю, потому
что ты - хороший

ПРАВИЛА

БЕЗУСЛОВНОГО ПРИНЯТИЯ

- Я люблю своего ребенка, потому что это **МОЙ** ребенок.
- Я принимаю ребенка таким, какой он есть.
- Мой ребенок хороший, хотя и может иногда поступать плохо.
Плох не ребенок, а поступок.
- Я верю в то, что у моего ребенка много достоинств, главное – их найти.
- Я хочу, чтобы он нашел себя в жизни.

Под принятием понимается признание права ребенка на присущую ему индивидуальность, непохожесть на других, в том числе непохожесть на родителей.

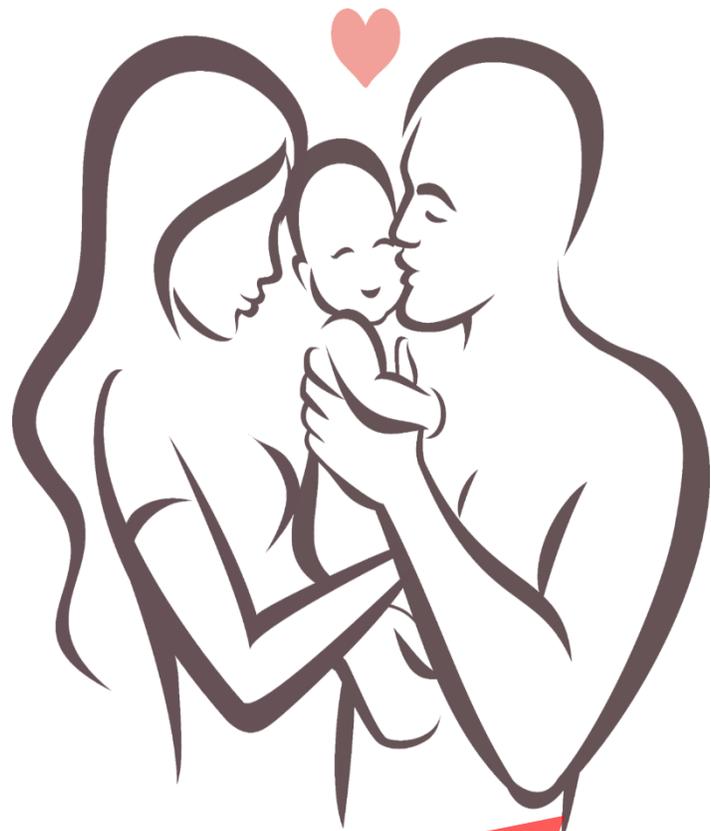
Как можно осуществлять принятие ребенка в повседневном общении с ним? Прежде всего, необходимо с особенным вниманием относиться к тем оценкам, которые постоянно высказываются в общении с детьми. Следует категорически отказаться от негативных оценок личности ребенка и присущих ему качеств характера.

Фактор защиты

«Принятие родителями»

Формирует ощущение нужности

и важности у ребенка



Фактор защиты

«Принятие родителями»

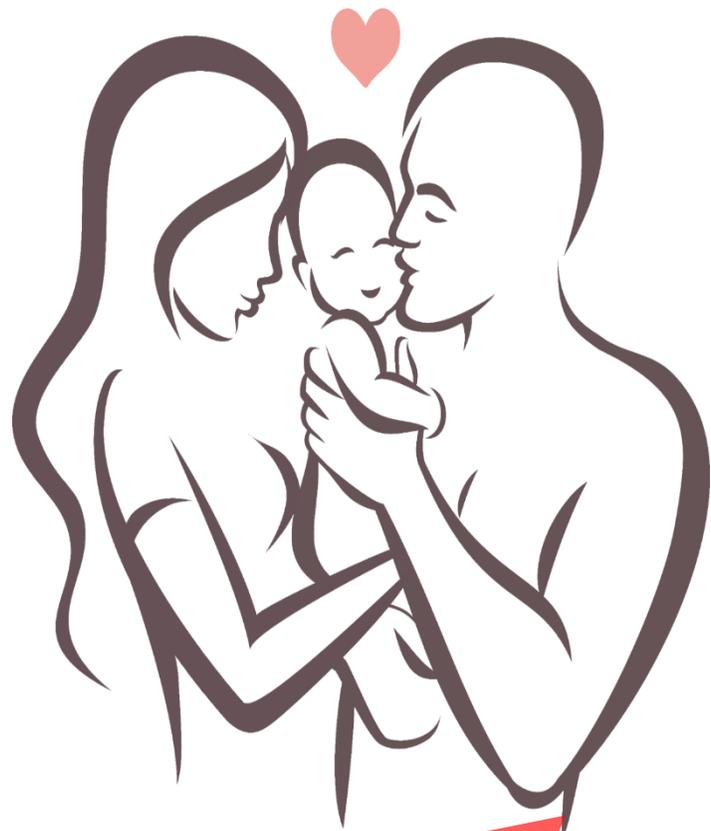
Формирует ощущение нужности

и важности у ребенка

Чаще употребляйте следующие выражения:

- "Расскажи мне об этом".
- "Я хочу услышать об этом".
- "Мне интересна твоя точка зрения".
- "Давай обсудим это".
- "Похоже, что это важно для тебя".
- "Я уважаю тебя как личность с твоими мыслями и чувствами".
- "Я могу научиться чему-то у тебя".
- "Я действительно хочу узнать твою точку зрения".
- "Твои идеи (мысли) стоят того, чтобы их выслушать".

В подростковом возрасте большая часть юношей и девушек ощущает настоятельную потребность в доверительном общении со взрослыми. Но не со всеми, а с теми, кого они уважают. Основным смыслом доверительного общения подростков со взрослыми не является получение от них той или иной информации. Для них главное — найти понимание, сочувствие, помощь в том, что их волнует, что переживается ими как наиболее интимное и значимое. Подростки, как правило, любят своих родителей любыми.



Структура разговора для оказания эмоциональной поддержки

Начало разговора: *«Мне показалось, что в последнее время ты выглядишь расстроенным, у тебя что-то случилось?»;*

Активное слушание: пересказать то, что ребёнок рассказал вам, чтобы он убедился, что вы действительно поняли суть услышанного и ничего не пропустили мимо ушей: *«Правильно ли я тебя понял(а), что ...?»*

Прояснение намерений: *«Бывало ли тебе так тяжело, что тебе хотелось, чтобы это все поскорее закончилось?»*

Расширение перспективы: *«Давай подумаем, какие могут быть выходы из этой ситуации? Как ты раньше справлялся с трудностями? Что бы ты сказал, если бы на твоём месте был твой друг?»*

Нормализация, вселение надежды: *«Иногда мы все чувствуем себя подавленными, неспособными что-либо изменить, но потом это состояние проходит».*

Фактор защиты

«Принятие родителями»

Формирует ощущение нужности

и важности у ребенка



Рекомендации:

1. Чаще разговаривайте с ребенком, спрашивайте его мнение и советы.
2. Культивируйте в семье атмосферу теплоты, заботы и взаимной поддержки.
3. Сосредоточьте усилия на поддержке **желательного поведения**, а не на искоренении нежелательного.
4. **Поддерживайте** и вознаграждайте просоциальное поведение детей (заботу о других, помощь, сочувствие и т.д.).
5. Счастливые дети обнаруживают большую зрелость, у них лучше развит **самоконтроль** и просоциальное поведение.

Фактор защиты

«Принятие родителями»

Формирует ощущение нужности

и важности у ребенка

Как сформировать «стержень привязанности»?



- 1. Чаще разговаривать с ребенком, спрашивать его мнение и советы, совместно обсуждать ситуации.**
- 2. Лично общаться с ребенком на философские темы.**
- 3. Научить ребенка просить о помощи.**
- 4. Создавать в семье атмосферу теплоты, заботы и взаимной поддержки.**
- 5. Формировать ритуалы семейного приветствия и прощания, традиции семейного общения.**
- 6. Расширять круг общения ребенка.**
- 7. Поддерживать и вознаграждать активное поведение детей (спорт, увлечения, забота, помощь и т.д.).**

ЧЕК-ЛИСТ ИДЕАЛЬНЫХ Каникул или чем заняться в выходные



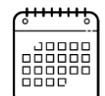
– Устройте семейный «Оскар»



– Проведите день без социальных сетей



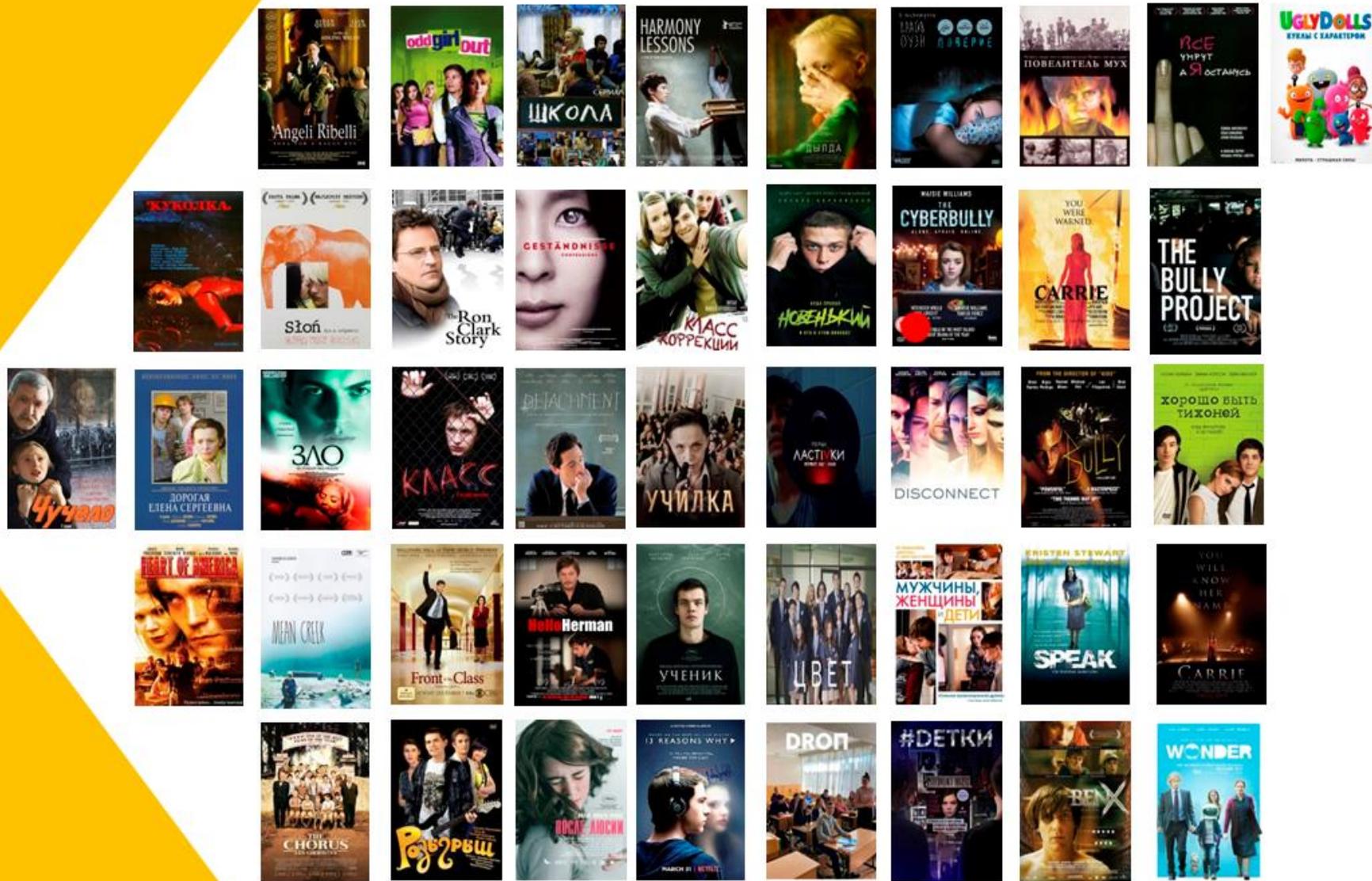
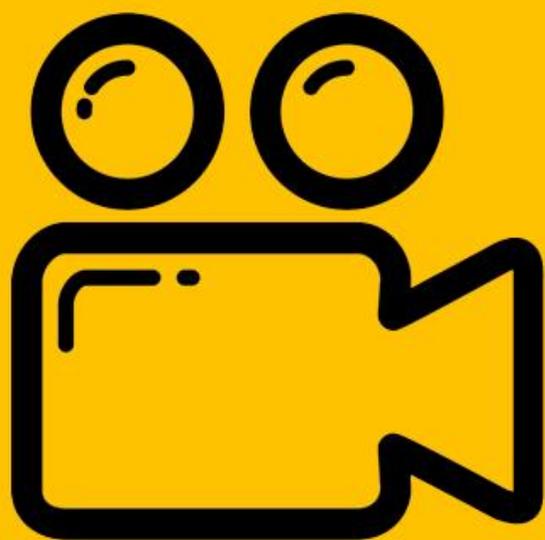
– Вместе сделать что-то своими руками



– Тематические дни



– Время для чтения
и интеллектуальной работы



**Фильмы
для просмотра
с подростками о подростках**

РЕКОМЕНДУЕМ





«Нам нужно **четыре объятия** в день для выживания.

Восемь объятий в день для поддержания нашего здоровья и хорошего самочувствия.

Нам нужно **двенадцать объятий** в день для роста чувства собственного достоинства»

Вирджиния Сатир
Американский психолог,
семейный психотерапевт