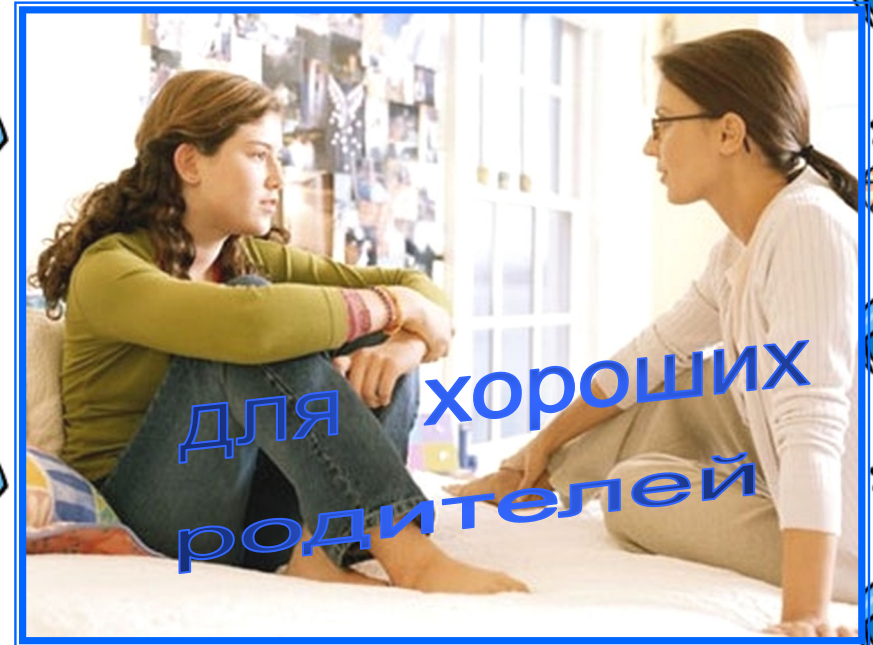


Государственное учреждение образования
«Гимназия №1 г.Столбцы»

Пособие



для хороших
родителей

часть 4

Столбцы

Государственное учреждение образования
«Гимназия №1 г.Столбцы»

222666, г.Столбцы, ул.Коминтерна, 3
E-mail: gymn@stolbtsy-edu.gov.by

Составитель: педагог-психолог Государственного учреждения образования «Гимназия №1 г.Столбцы» Касперович Вера Ивановна

Литература:

Яничева Т.Г. и др. Полезная книга для хороших родителей: Санкт-Петербург, 2007

Райс Ф. Психология подросткового и юношеского возраста. СПб.: Питер, 2000

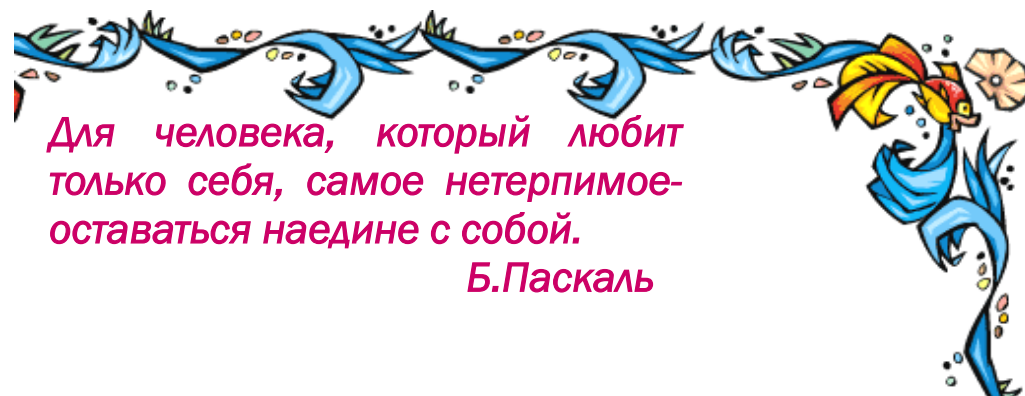
Вержибок Г.В. Гендерное воспитание в семье и школе. Минск, Национальный институт образования, 2016

Жорж Ж. Детский стресс и его причины. М.:Рипол классик, 2003

Ильин В.А. Археология детства: Психологические механизмы семейной жизни. М., 2002

и др.

**В помощь родителям, воспитывающим детей
15-16 лет**



Половина людей сдаются на пути к своей цели, потому что им никто не сказал: «Я верю в тебя, у тебя всё получится!»

Делай что должно - пусть будет что будет.

Если хочешь быть умным, научись разумно спрашивать, внимательно слушать, спокойно отвечать и перестать говорить, когда нечего больше сказать.

Правда жизни в народной мудрости

Добрые нравы имеют большее значение, чем хорошие законы.

Никогда не поздно сделать первый шаг навстречу своей мечте.

Тацит

Свобода не в том, чтобы не сдерживать себя, а в том, чтобы владеть собой.

Мы не можем изменить факты, но мы можем изменить наш взгляд на них.

Ф.Боттом

Если вы хотите вырастить хороших детей, тратьте на них в два раза меньше денег и в два раза больше времени.

Если человек хочет прийти к себе, его путь лежит через мир и других людей.

Упавший духом гибнет раньше срока.
Омар Хайям

Дети не принадлежат нам....Это маленькие странники, предоставившие нам возможность наслаждаться заботой о них, но владеть ими мы не вправе. Мы должны лишь помочь им стать тем, кто они есть.

Р.Н.Штайнем

О родительской любви

Говорят, что подросток - это человек, сидящий на 2-х стульях. А теперь представьте, каково сидеть одновременно на двух стульях - одном большом, другом - маленьком, детском стульчике. Не очень удобно получается. И налицо или неожиданно взрослое поведение с соответствующими запросами и потребностями, или возврат в легкомысленное и беззаботное детство.

15-16 лет - именно этот возраст определил термин «трудный» в применении к подросткам в целом. Все антагонистические противоречия и сложности подросткового периода выливаются в это время как из рога изобилия. Только успевай при этом «соломки подстелить», чтобы те, кого родители считают все еще детьми, не набили слишком много шишек.

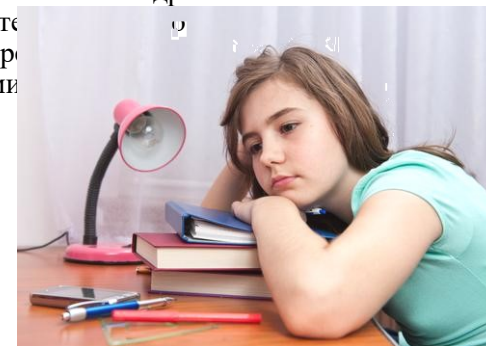
16 лет - это огромный пласт, в котором много веры, желания, стремлений. Человек находится на пике своего эмоционального развития.

Многим родителям очень тяжело принять необходимость "отпустить" подростка, и они воспринимают такое поведение подростка как бунт и протест, хотя, на самом деле, их дети просто взрослеют.

Это возраст, в котором для подростка очень важно его принятие вами, как родителями. На этом этапе важно уметь слушать подростка и доверять его выбору...

Уметь слушать - это не читать нотаций, не критиковать, не угрожать и не говорить обидных фраз. Подростки учатся на собственном выборе. До тех пор, пока последствия этого выбора не угрожают их здоровью и жизни, не вмешивайтесь, а наоборот, проявляйте положительный интерес к жизни подростка.

Все это требует от родителей мужества и искренней любви к ребенку. Именно этой любви, которая дарит весь мир.



Психологические особенности возраста

6-7 лет

произвольность внимания (его устойчивость 10-15 мин.)

- способность к систематизации, классификации, группировке процессов, к анализу простых причинно-следственных связей
- любознательность
- интонационность речи
- легче запоминают наглядные образы, чем словесные рассуждения
- способность к овладению приёмами логического запоминания
- отсутствие способности быстро переключать внимание с одного объекта на другой
- доступна логическая форма мышления
- неспособность к адекватной самооценке (ориентируются на мнение взрослых)
- способны к волевой регуляции поведения



10-11 лет

начинает развиваться теоретическое мышление
память становится мыслящей, а восприятие думающим
способны к волевой саморегуляции поведения

общение со сверстниками—главная роль (в первую очередь ориентируются на мнение сверстников, а не на мнение взрослых)

развиваются собственные мнения, взгляды
способны к систематизации знаний



Забудь о танцах, скалолазании, каратэ, серфинге. Употребление марихуаны снижает способность к координации движений и, как мы уже говорили, ухудшает память.

Надев кулон или футболку с зубчатым листиком, ты становишься ходячей рекламой рака. Марихуана считается одной из причин возникновения рака. Она гораздо более опасный канцероген, чем никотин.

Употребляя марихуану вместе с алкоголем, ты рискуешь умереть. Марихуана подавляет выведение из организма токсичных веществ, в том числе алкоголя. Если «травку» и одновременно пьешь спиртное, сможешь вовремя среагировать на слишком высокую концентрацию алкоголя в крови. Именно поэтому каждый год во время молодежных вечеринок. А смертельной интоксикации довольно мучительна.

Ты можешь погибнуть или попасть под машину, устроить ДТП «выйдя» приняв его за дверь. В состоянии опьянения человек неадекватен.

Ты не лидер среди сверстников. Скорее наоборот: мол, по молодости марихуану курят. По анонимным опросам, 86% подростков пробовали «травку» и относятся к ее употреблению отрицательно. Когда твои друзья узнают, что ты употребляешь марихуану, их отношение к тебе изменится. И, скорее всего, не в лучшую сторону. Марихуана еще никого не сделала популярнее.

Как оградить ребёнка от лёгких наркотиков

Кошмар любого родителя - однажды услышать: «Да ладно, мама и папа, «травка» - не наркотик». Такие слова еще не значат, что ваш отпрыск уже пробовал «косячок». Более того, если он заговорил с вами на такую опасную и скользкую тему – значит, в глубине души сомневается в правильности своих выводов. Как аргументированно объяснить подросткам, что марихуана опасна? В этом возрасте запреты действуют, как красная тряпка на быка. А значит, прибегать нужно лишь к обоснованным фактам.



Ты станешь морально слабым. Марихуана дает иллюзию облегчения, как будто все проблемы уже решены: проваленный зачет в институте сдан, тяжелый разговор позади, необходимые дела по работе сделаны. На деле ты просто убегаешь от проблем. Через час-другой все заботы вернутся, а времени на их разрешение останется еще меньше.

Ты поглупеешь. Курение марихуаны ухудшает кратковременную память и снижает сообразительность. Восприятие новой информации становится затруднительным. Исследования говорят, что люди, употребляющие марихуану, теряют знания, которыми ранее гордились.

Ты рискуешь нажить панические атаки, психоз или депрессию. Во многих зарегистрированных случаях марихуана вызывает психоз и паранойю. Галлюцинации после выкуренного косячка бывают не только приятными, но и страшными. Причем страшными – намного чаще.

«Под кайфом» ты можешь наломать дров. Марихуана, как и большие дозы алкоголя, на время делает человека развязным. Что не избавляет от мук стыда, когда опьянение про-

12-14 лет



- интерес к своей внешности
- претензии на равные права со взрослыми
- физическое развитие (у мальчиков пик 13 лет, у девочек—10-11 лет)
- построение своей личности в нравственной и эстетической сферах

- значимость мнения сверстников
- волевые действия становятся привычными
- потребность в познавательной деятельности
- эмоциональная неустойчивость (у мальчиков 11-13 лет, у девочек 13-15 лет)
- склонность к самоанализу, рефлексии
- попеременные проявления полярных качеств психики

15-16 лет

- интенсивный физический рост
- осознание собственной индивидуальности
- юношеский максимализм
- наряду с потребностью в общении—потребность в уединении
- время нарушенного равновесия, переживаний в виде состояния смутного беспокойства, не всегда оправданных порывов
- в проявляемой активности нет последовательности



Как помочь ребёнку подготовиться к экзаменам



1. Не тревожьтесь об отметках, которые ребенок получит на экзамене, и не критикуйте ребенка после экзамена. Внушайте ребенку мысль, что отметка не является совершенным измерением его возможностей.
2. Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов - это может отрицательно сказаться на результате. Ребенку всегда передается волнение родителей.
3. Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо.
4. Повышайте их уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятности допущения ошибок.
5. Наблюдайте за самочувствием ребенка, никто, кроме вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребенка, связанное с переутомлением.
6. Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом.

Можно предложить подростку следующий алгоритм принятия одного из важнейших решений в жизни - профессионального выбора.

Понять, чего я хочу достичь, добиться, иметь в жизни



Оценить свои возможности, способности и ограничения на данный момент



Соотнести информацию о себе с требованиями интересующих специальностей



Получить необходимую информацию и востребованности тех специальностей, которые меня интересуют



Проанализировать всю информацию о сознательный и рациональный выбор будущей специальности



Получить информацию о том, где учиться выбранную специальность



Сделать выбор в пользу конкретной специальности и начать готовиться к поступлению

Как помочь с профориентацией

При мысли о том, что приближается время выбора будущей профессии, большинство родителей охватывает паника. Сможет ли он или она попить? Выберет ли денежную специальность или будет горбатиться за кусок хлеба без ла? Не бросит ли институт после первого са?

Но главное – это первый самостоятельный выбор вашего ребенка, первый у жизни: чтобы что-то выбрать, нужно от чего-то отказаться. Не отнимайте у него этот шаг к самостоятельности, не решайте за дочь и сына. А вот родительская поддержка в этот период необходима. Как помочь подростку с профориентацией?



В мире существует более 50 тысяч профессий.

Как найти среди них свою?



В любом случае, у каждого ребёнка и взрослого свой путь, свои способности и ограничения. Выбор профессии – дело сугубо индивидуальное, и задача родителя – не решить за подростка его судьбу, а понять ребёнка и помочь ему сделать самостоятельный выбор.

7. Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.

8. Обратите внимание на питание ребенка: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т.д. стимулируют работу головного мозга.

9. Помогите детям распределить темы подготовки по дням.

10. Ознакомьте ребенка с методикой подготовки к экзаменам. Не имеет смысла зазубривать весь фактический материал, достаточно просмотреть ключевые моменты и уловить смысл и логику материала. Очень полезно делать краткие схематические выписки и таблицы. Основные формулы и определения можно выписать на листочках и повесить над письменным столом, над кроватью, в столовой и т.д.

11. Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.



И помните: самое главное – это снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить подходящие условия для занятий.

Искусство научить слышать, или «Слушать ничего не хочу!»

«Моя 15-летняя дочь совсем от рук отбилась: она вообще не реагирует, когда я прошу ее что-нибудь сделать. Делает такой вид, будто меня и нет вовсе рядом. Но я же знаю, что она не глухая: она отлично слышит магнитофон и телевизор и без проблем общается с подругами по телефону. А мне уже надоело повторять: «Сколько раз тебе говорить?!» — все равно нет никакого ответа. «Отстань!» — и то не всегда соизволит сказать. На сегодня ее стандартные реакции на мои просьбы и вопросы таковы: «Вынеси мусор» — молчание; «Ты сделала домашнее задание?» — выходит из комнаты; «Когда ты уберешь в своей комнате?» — начинает играть в компьютерную игру. Я так больше не могу!!! Что делать?»

«Она думает, что я глухая или дурная! Повторяет по сто раз то, что можно сказать один раз. Ну не всегда я это выполняю, так ведь все не упомнишь. А она, нет, чтобы по порядку мне требования свои выдвигать — все сразу свалит на голову, и разбирайся, как хочешь. То ли с собакой срочно гулять, то ли домашку делать, то ли на не убранном со вчерашнего дня письменном столе убирать («Я же тебе сотый раз напоминаю!»). Я же не чудо-машина какая-нибудь, которая все помнит, в нужный порядок выстраивает и одновременно выполняет, мне и подружеской поболтать охота, и сериал посмотреть!»



Комментарий психолога:

Складывается впечатление, что большинство подростков в наши дни демонстрируют избирательность слуха. Конечно, они слышат музыку, друзей и даже самые неразборчивые тексты песен, но когда дело доходит до реагирования на просьбы родителей — совсем другая история. Вы уже пробовали кричать и угрожать, чтобы обратить на себя внимание? Ничего удивительного: согласно данным проведенного соцопроса, самым распространенным среди трудных моментов воспитания подростка оказался пункт «мой ребенок меня не слышит». Значит, надо попытаться достучаться до него другими методами.

Современные технологии

Сотовый телефон может помочь вам оставаться на связи с вашим подростком, но вы все равно должны контролировать, как и когда он используется.

Во-первых, установить ежемесячный лимит на звонки, после того, как лимит исчерпан, только входящие звонки возможны.

Во-вторых, не покупайте новый телефон, чаще, чем раз в 2 года. Если с новым телефоном что-то случилось (потерял, уронил), купите самый простой и дешевый, чтобы можно было только звонить (без игр, Интернета и прочих наворотов).

В-третьих, подростки любят ставить на свои телефоны и почты пароли, объясните, что от родителей нечего скрывать, это одно из проявлений доверия.

Также потратьте время, чтобы обсудить безопасности в Интернете, например, почему не стоит оставлять свои телефоны и адреса в Интернете, отправлять свои откровенные фото, или дружить с людьми, которых ваш подросток не знает в реальной жизни.



Взаимоотношения полов

Ни для кого не секрет, что уже со школьного возраста мальчики и девочки начинают проявлять интерес друг к другу. К сожалению, половые отношения с каждым годом все более и более ранние. И происходит это потому, что с детьми никто не разговаривает на эту тему, не объясняет, чем все это может закончиться, не контролирует, чем ребенок занимается после школы.

Найдите время и возможность обсудить с вашим ребенком эту щекотливую тему, объясните о возможных последствиях (инфекциях, беременности), о ненадежности подростковых отношений, о проверке временем и т.д. Расскажите свой опыт или опыт знакомых, которых ваш подросток может знать.



КОМЕНДАТСКИЙ ЧАС

Комендантский час важен по очевидным причинам. Он не только позволяет родителям спокойно поспать, но также защищает подростков от опасностей, которые происходят чаще всего после полуночи.



Подростки очень не любят правила и ограничения, но без дисциплины никуда. Введение комендантского часа должно соблюдаться всеми.

Не устанавливайте приблизительное время комендантского часа, только четкое время. Например: «К 23.00 быть дома, можно раньше, если позже, то заставишь своих родителей волноваться за тебя лишних 5 минут и больше и подорвешь доверие к тебе. В следующий раз нам будет сложнее тебя отпускать».

Иногда ваш подросток будет просить продлить комендантский час, это нормально, идите на компромиссы. В идеале, этот компромисс должен быть оговорен заранее. Если ваш подросток звонит за 20 минут до его комендантского часа и просит провести ночь в другом доме, то могут быть проблемы.

Если ваш подросток приходит домой после назначенного времени без разрешения, дайте ему шанс объясниться. Даже если у ребенка веская причина, все равно должно быть следствие. Решите заранее, в чем и насколько вы ограничите подростка. Вы можете запретить смотреть телевизор, не пустить на дискотеку или не покупать новую вещь в этом месяце. Если ваш ребенок пришел пьяным или есть подозрение на наркотики, последствия должны быть более серьезными. Четко следуйте правилу справедливости и последовательности.

Шаг 1.

Самый простой способ обратить на себя внимание ребенка — говорить не больше, а меньше. Как ни странно, в таком случае у вас повышается вероятность быть понятым и услышанным. Известный американский педагог Мэри Бадд Роу открыла, что детям надо больше времени обдумать то, что они слышат, прежде чем что-то сказать.

Шаг 2.

Будьте сами внимательным слушателем. Ваше взрослеющее дитя просто не сможет стать внимательным слушателем, если ему не у кого этому учиться. Убедитесь, что сами можете служить примером того, что требуете от дочки (сына). Покажите, что вы выслушиваете мужа, друзей, родных и, конечно же, самого ребенка. Слушайте дочку (сына) в два раза больше, чем говорите.

Шаг 3.

Говорите вежливо и... тихо. Быстрее всего вы заставите подростка не обращать на вас внимание, если в голосе явно будут звучать критика, приказы, нотации, осуждение, крик и мольба. Просто говорите с ним вежливо — как вы хотели бы, чтобы говорили с вами. А еще вместо того чтобы повышать голос, понизьте его — говорите мягче и тише. Обычно это застает врасплох и дочь (сын) остановятся, чтобы послушать.

Шаг 4.

Обратите на себя внимание перед тем, как что-то сказать. Сначала убедитесь, что дочка (сын) смотрит на вас (попросите посмотреть на вас — этот прием срабатывает даже с мужьями). Когда вы смотрите друг другу в глаза — ребенок в вашем распоряжении, можно формулировать свою просьбу или вопрос. Если делать так все время, когда вам нужно внимание ребёнка, это научит его слушать вас.

Шаг 5.

Иногда подросткам (да и не только) действительно сложно с ходу переключиться, особенно если они заняты тем, что им очень нравится. Мало того, ребенок и вправду может не слышать вас. Тогда делайте предупреждения — установите временное ограничение: «Мне понадобится твоя помощь через две минуты» или «Я хочу с тобой поговорить через минуту, пожалуйста, отвлекись». (Но больше чем на пять минут оттягивать не стоит — снова забудет.)

Шаг 6.

Постарайтесь говорить кратко, мягко и точно. В этом возрасте ребёнок становится восприимчивее, если знает, что не придется выслушивать целую лекцию. Поэтому пусть ваши просьбы будут краткими и по делу: «Убери, пожалуйста, в шкафу перед тем, как пойдешь гулять», «Сейчас тебе надо выучить физику» и т. д. Часто помогает предельная краткость — иногда достаточно одного слова-напоминания: «Уборка!», «Алгебра!».

Личное пространство



Каждому человеку необходимо его личное пространство, на которое никто не посягает (вам ведь не понравится работать под пристальным взглядом начальства). Запретите себе наводить порядок в его комнате, перекладывать вещи, подслушивать его разговоры, читать его смс или личные дневники. Если вы хотите, чтобы ваш ребенок вырос самостоятельным человеком, то нужно учиться давать ему свободу. А все начинается с предоставления ему личного пространства. Тем не менее,

старайтесь проводить достаточно времени со своим ребенком. Обсуждайте его интересы, интересуйтесь его друзьями в ненавязчивой форме, устраивайте совместные мероприятия, например, поход на выходные или катание на лыжах.

Взаимное доверие

Давая определенную свободу, давайте ему больше обязанностей в семье. Учите ребенка доверию и учитесь общаться с ним на равных, как со взрослым человеком, но старайтесь оставаться для него авторитетом (примером для подражания). Если ему нельзя пить, то и вам его нельзя пить.

Часто подростки лгут и, конечно же, вас переполняет негодование, но прежде, чем вы начнете вашу поучительную лекцию, задайтесь вопросом: «Почему он солгал». Возможно, вы были не готовы услышать правду, какой бы она ни была, или же ребенок знает, что правда принесет вам боль, а он этого не хочет. Сейчас самое время установить несколько простых правил. Например, скажите вашему ребенку, что если она попал в какую-то неприятную ситуацию, то вы должны о ней знать, чтобы помочь ему, ведь вы его любите и всегда будете на его стороне. Подростку легче довериться вам, если он знает, что вы будете на его стороне, несмотря ни на что.

Сейчас ваш ребенок нуждается в вас не как в родителе, а как в советчике. Только не навязывайте свое мнение или свое видение, мы все имеем право на ошибки. Ваша задача направлять и поддерживать, а не указывать и следить.



Финансовые отношения

Большинство школьников (90%) не имеют представления, что такое баланс расходов и доходов, и в этом вина не детей, а их родителей, которые не учат элементарным жизненным навыкам своих детей.

Начиная с 14-летнего возраста и позже, предлагайте ребенку варианты подработки, чтобы у него были собственные деньги, и он знал, что они достаются не бесплатно. Подработка – это не оплата за хорошие оценки, помощь бабушке или по дому. Вещи, подобные этим, должны быть нормой. Варианты подработки: курьером (перевозить документы), раздавать флаера, промоутером и т.д. Деньги, которые он заработает, его собственные, не предлагайте ему каких-то потратить лучше, пусть учится их грамотно тратить путем проб и ошибок.

Также доверяйте оплачивать ребенку различные счета (коммунальные, например) и самостоятельно совершать покупки, чтобы сформировать у него представление об обязательных расходах, а зная ваши доходы, ребенок самостоятельно сделает вывод, что на его сиюминутные прихоти лишних денег нет.



Развивайте способности

Пусть ваш подросток попробует различные занятия – такие, как спорт, музыка или искусство – таким образом, он может понять, что ему близко, а что не очень. Если у ребенка есть хобби, увлечение, занятие по душе, у него меньше шансов попасть в плохую компанию или ситуацию. У такого подростка выше самооценка и чувство собственного достоинства, у него есть друзья со схожими интересами, он меньше подвержен чуждому мнению и влиянию. А тот подросток, который ничем не увлечен и не занят, у которого нет стремления к чему-то, скорее всего, изменит свое поведение в угоду другим, чтобы соответствовать их стандартам – пить, курить и т.д.

