



Поради психолога батькам про те, як спілкуватися з підлітками

ЯК ВСТАНОВИТИ ДОВІРУ МІЖ ПІДЛІТКОМ І БАТЬКАМИ

1. Уважно вислухайте дитину. Прагніть до того, щоб вона зрозуміла, що не байдужа вам, ви готові зрозуміти і прийняти її. Не перебивайте і не показуйте свого страху. Ставтеся до неї серйозно, з повагою.
2. Запропонуйте свою підтримку й допомогу. Намагайтеся переконати, що проблеми тимчасові і швидко минуть. Виявіть співчуття й покажіть, що ви поділяєте і розумієте почуття дитини.
3. Зацікавтеся, що саме турбує підлітка.
4. Упевнено спілкуйтеся з підлітком. Саме це допоможе йому повірити у власні сили. Головне правило — не нашкодь!
5. Використовуйте слова, речення, які сприятимуть встановленню контактів: розумію, звичайно, відчуваю, хочу допомогти.
6. У розмові з підлітком дайте зрозуміти йому, що він необхідний не тільки вам, а й іншим, він унікальний як особистість. Кожна людина, незалежно від віку, хоче мати позитивну оцінку своєї діяльності.
7. Недооцінка гірша ніж переоцінка, надихайте підлітка на високу самооцінку. Вмійте слухати, довіряйте і викликайте довіру в нього.

ЯК СПІЛКУВАТИСЯ І ВИХОВУВАТИ ПРОБЛЕМНОГО ПІДЛІТКА

1. Якщо учень запальний чи войовничий, переконайтеся, чи не провокуєте ви таку поведінку. До підлітка треба бути уважним,

роз'яснювати наслідки його поведінки, щоб він учився регулювати свої стосунки з іншими людьми.

2. Якщо учень не вміє стримувати гнів, необхідно залучати його до активного слухання, щоб він вербально висловлював агресію й міг знімати збудженість, нервозність.

3. Необхідно виключити перегляд фільмів і телепередач зі сценами насилля, жорстокості.

4. У жодному разі не застосовувати фізичних покарань.

5. Привчити підлітків самим вирішувати свої проблеми настільки, наскільки це можливо, без стороннього втручання.

6. Не дозволяти такому підлітку сидіти без діла. Спрямовувати його енергію на щось корисне.

Доброзичливість і теплі стосунки з такими учнями, постійне спілкування і вміння слухати їхні проблеми, переконання, а не фізична сила — це головна протидія агресивності.

РЕКОМЕНДАЦІЇ БАТЬКАМ ПІДЛІТКІВ, СХИЛЬНИХ ДО АГРЕСІЇ

1. Намагайтеся завжди бути позитивним прикладом для своєї дитини, законослухняним громадянином своєї країни.

2. З малечку прищеплюйте повагу до закону, прав людини.

3. Проявляйте витримку, терпіння у спілкуванні з підлітком, обговоренні його протиправних учинків (дій).

4. Шляхом переконання, створення гідних та цікавих життєвих перспектив підтримуйте прагнення до законослухняності, вибору гідних друзів, дозвілля.

5. Відмовтеся від постійних повчань, не закріплюйте негативну оцінку їхніх учинків.

6. Ненав'язливо здійснюйте систематичний контроль за життям підлітка.

7. У процесі необхідного перевиховання змінюйте атмосферу в сім'ї, звичні форми поведінки, спілкування, контролю.

8. Сприяйте особистісному зростанню підлітка.

9. Висловлюйте йому свою довіру, схвалюйте досягнення, виробляйте вміння не тільки підкорятися, а й командувати.

Кращий спосіб уникнути надмірної агресивності в дитині — виявляти до неї любов. Агресивна реакція — це реакція боротьби. Вона складається з незадоволеності, протесту, виникає при спробі дитини змінити становище речей. Розпач, роздратування, жаль, нетерпіння дорослі виражають куди драматичніше і переконливіше, ніж любов, тому, якщо дитина бачить, що дорослі регулярно приглушують любов, вона неодмінно стає злою і агресивною. Якщо дитина була надто розпечена або заголублена у перші 3-4 роки життя, а з часом батьки їх приділяли менше уваги, це викликає агресивні дії в дітей.

Теплі слова можуть зняти озлоблення дитини. Потрібно, щоб вона почувалася прийнятою.

ПРИЙОМИ БОРОТЬБИ ЗІ СТРЕСОМ

1. Намагайтеся дивитися на майбутнє у позитивному ключі. Хоча б ненадовго згадуйте, як ви почувалися, коли було добре. Коли люди уявляють себе в певній ситуації, то виникають і пов'язані з нею почуття.

2. Намагайтеся бути більш реалістичним, коли описуєте собі або близьким ситуацію, в якій опинилися. Уникайте таких емоційно забарвлених слів як «ніколи», «завжди», «ненависть».

3. Живіть сьогоднішнім днем. Установлюйте цілі на сьогодні, не вимагайте надто багато від себе.

4. Не дозволяйте потонути в жалощах до себе, не відмовляйтеся від допомоги. Кохання, дружба і соціальна допомога — могутні інструменти у боротьбі зі стресом (тривогою).

5. Пам'ятайте, що ви не самі. Те, що ви відчуваєте зараз, бувало з багатьма, і вони вижили. Так трапиться і з вами.

6. Знайдіть час для спокійної розмови з близькою людиною.

7. Навчіться заспокоюватися завдяки власним зусиллям: повільно глибоко вдихніть, ніби втягуєте повітря через ноги, видихніть із себе «тривожне» повітря, напруженість, уявіть собі приємний стан, пов'язаний із відпочинком: ніби лежите у ліжку, гладите собаку (кота) або сидите поряд із приємною (коханою) людиною, уявіть якомога більше реальних деталей цієї картини, щоб вона стала ясною й запам'яталася.

8. Коли дуже схвильовані, треба глибше й повільніше дихати і спробувати викликати в пам'яті картину, яку ви склали.

Щоб не допустити розладу дитини із собою й навколишнім світом, батькам потрібно постійно підтримувати її самооцінку, відчуття самоцінності.

Це можна зробити, керуючись такими принципами:

1. Безумовно, приймати дитину такою, якою вона є.
2. Активно співчувати її потребам і хвилюванням.
3. Бути разом із нею (читати, поділяти захоплення, відпочивати).
4. Не втручатися в ті її заняття, з якими вона справляється самостійно.
5. Допомогати, коли просить.
6. Підтримувати успіхи.
7. Довіряти їй свої почуття.
8. Конструктивно розв'язувати конфлікти.
9. У повсякденному спілкуванні використовувати фрази: «Мені добре з тобою», «Мені подобається, як ти...», «Ти, звичайно, упорасься», «Як добре, що ти в нас є».
10. Якомога частіше обнімати дитину.