

Общаться с ребёнком

Многие родители боятся подросткового возраста своих детей. Кажется, что ни один возраст не удостоился такого количества страшилок и мифов, как этот. Чаще всего родители жалуются на нежелание ребенка учиться. Что приходится применять силу, наказывать, уговаривать... А хотелось бы, чтобы любимое чадо само, без напоминания, шло делать уроки, с удовольствием посещало школу, чтобы в дневнике были одни отличные отметки! Однако родители часто не делают ничего, чтобы вызвать у собственного ребенка интерес к учебе. Куда проще заставлять учиться с помощью шантажа и угроз, но в позднем подростковом возрасте уже перестает работать и этот метод.

А между тем, соблюдая несложные правила общения с собственным ребенком, этот период может стать залогом прочных будущих взаимоотношений, когда сын или дочь станет вам надежной опорой. Только, чтобы эти правила соблюдать, и самим родителям придется постараться — где-то сдерживать эмоции, где-то отказаться от просмотра фильма и вместо этого поговорить и обсудить возникшие у отпрыска проблемы. Это обусловлено тем, что данный период представляет собой один из самых сложных и критических этапов развития человека. Подростки, как правило, с трудом решают свои психологические проблемы. Они конфликтны в социальном взаимодействии, им не свойственно продуктивно выходить из стрессовых ситуаций, для них характерны болезненные переживания и раздражительность, перенос неудовлетворенности собой на окружающий мир, чувство одиночества, боязнь насмешек, повышенная тревога, неуверенность.

От вас, дорогие родители, зависит, каким вырастет ваш ребенок: успешной, состоявшейся личностью или невротическим середнячком. От вас зависит, будет ваш отпрыск помощником и опорой, когда вы выйдете на пенсию, или это вы будете тащить его на своих плечах всю жизнь.

10 советов, как мотивировать подростка к учебе.

Для создания мотивации к познанию нового — к учебе, — существуют простые правила. Конечно, чтобы их соблюдать, придется психологически и физически напрячься, но игра стоит свеч.

1. Возьмите себе за правило: ни один вопрос ребенка не должен оставаться без ответа.
2. Поддерживайте все познавательные увлечения ребенка. Нравится биология — купите энциклопедию по биологии, ходите вместе (это важно)

на публичные лекции, семинары по интересующей ребенка тематике.

3. Купите автобиографии великих ученых в тех областях, которые интересуют вашего ребенка. После прочтения книги обсудите ее. Что помогло достичь успехов главному герою в профессиональной деятельности? А ваш ребенок так бы смог?
4. Поинтересуйтесь атмосферой в той школе, где учится ваш ребенок. Ходите на родительские собрания – это очень помогает в прояснении атмосферы.
5. Узнайте про ребят в классе. Кто там лидер? Сколько отличников? Как к ним относятся – издеваются над «ботаниками» или уважают? Окружение подростка должно стимулировать его к новым успехам. А если это слабый класс, у подростка не будет мотивации учиться – он и так самый умный.
6. Нарисуйте вместе с ребенком привлекательную и значимую для него цель, которая будет зависеть от его успехов в учебе. Цель должна быть достижима, конкретна, насыщена яркими положительными эмоциями.
7. Не реагируйте слишком бурно на плохие оценки, не сравнивайте с братьями–сестрами или одноклассниками. Запомните: в любой ситуации вы – союзник своему ребенку. Найдите правильный баланс одобрения и контроля.
8. Создайте нужное окружение своему ребенку. Если большинство друзей будет учиться лучше, ваш отпрыск обязательно подтянется – закон социальной психологии.
9. Спад интереса к учебе может быть обусловлен чисто физиологическими причинами. В этом случае делайте частые перерывы между занятиями, больше отдыхайте.
10. Запомните главное: умный, одаренный ребенок не всегда имеет хорошие оценки. И наоборот.

10 советов, как преодолеть кризис в отношениях.

Иногда бывает, что, как бы вы ни старались, какие бы хорошие отношения ни были у вас с подростком, возникновение серьезных противоречий все-таки возможно. Здесь нужно помнить следующее: несмотря на то, что у вас разногласия, что вы поссорились, вы должны быть готовы к диалогу, готовы выслушать и пойти навстречу.

1. Только уважительное отношение и разговор на равных. Приказы должны остаться в прошлом.
2. Часто подросток начинает требовать разрешить ему слишком много. Поэтому договоритесь с ним — что вы разрешите, что разрешаете частично, а какие действия невозможны в принципе.
3. Когда ваш ребенок будет с вами спорить, критиковать вас – относитесь к

этому с пониманием. Просите аргументировать свою точку зрения, дискутируйте.

4. Берите его вещи только с разрешения, стучите в его комнату, прежде чем войти. И упаси бог – читать его переписку в соцсетях. Исключение одно – если вы считаете, что ребенку угрожает опасность. Во всех остальных случаях – только с его разрешения.

5. Внешность для подростка выступает на передний план. Участвуйте в создании его имиджа.

6. Вникайте в проблемы своего ребенка, помогайте, подбадривайте, вместе ищите выход.

7. Сдерживайте собственные эмоции. Не злитесь, не кричите, не критикуйте. Подростковый период сложен не только для него, но и для вас – вам тоже придется менять свое поведение.

8. Кто бы ни был виноват в испорченных отношениях, именно вы должны стать инициатором их восстановления. Подойдите и поговорите. Скажите, что сожалеете, любите и готовы к диалогу.

9. Авторитарность, физическое воздействие, критика и давление должны быть забыты. Раз и навсегда.

10. Если начались проблемы с подростком – подумайте, все ли у вас гладко в семье в целом. Неосознанно своим поведением он будет стремиться переключить на себя внимание, чтобы у родителей не осталось сил для выяснения собственных отношений.

Вот такие советы можно применить, чтобы со временем научиться общаться с ребенком через чувства. А для лучшего понимания своих детей не нужно искать логическое объяснение всему, что он делает или не делает, а надо его любить. Просто любить. Всяким.