

**Отцы и дочери
как найти взаимопонимание**

Часть 2. После 10.

mpH, Низовцева Татьяна

2019

Что мы сегодня обсуждаем

Главное о подростковом возрасте

Мозг подростка. Как все устроено?

Образ тела и пищевое поведение

Как говорить с девочкой

Ведущая деятельность (мотив)

Общение

- Приходит в школу ради общения
- Авторитет сверстники
- «Не слушает» родителей
- Увлекается социальными (онлайн) играми и общением в сети



Основной вопрос

- Кто Я?

Закон «зеркала»

- Какой я человек?
- Какой я ученик?
- Какой я сын (дочь)?
- Какова моя внешность?
- Какие мои сильные стороны?

Важные моменты



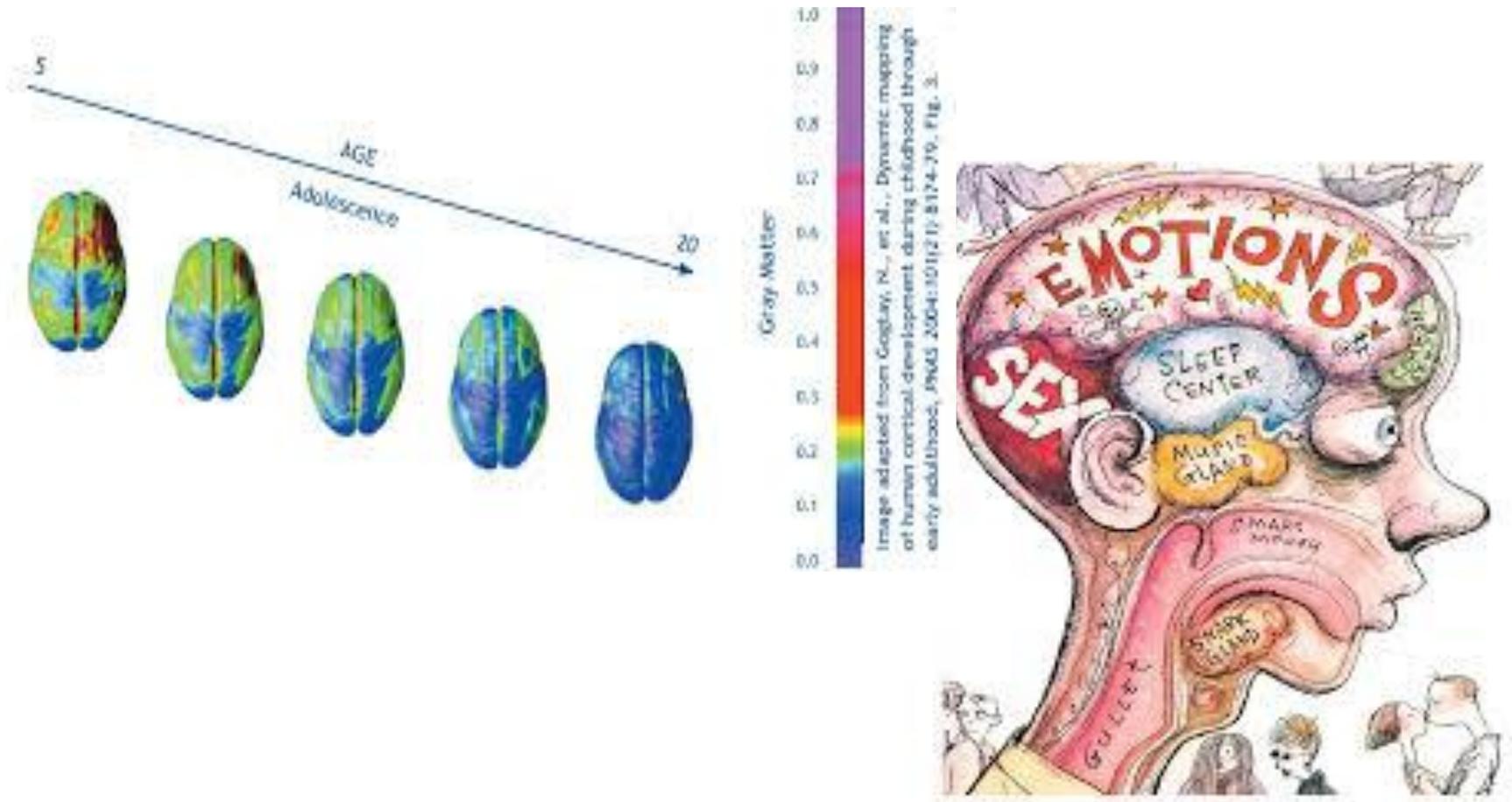
- Дети начинают ориентироваться на окружение вне семьи (новые интересы, новые друзья).
- Взрослые вне семьи, напр. учителя и руководители кружков, теперь становятся более значимыми, нежели ранее.
- Начинается половое созревание
- Активный физический рост
- Стабилизация работы органов и систем (дыхание, АД, пульс)
- Зачастую негативно воспринимают обращение с ними как с детьми, они уже «большие».
- Они знают, что абсолютно нормальным (и полностью приемлемым) является наличие секретов от родителей.

Младший

Средний

Старший

Чем ты думаешь?! Или мозг подростка



«Подростковый возраст больше похож на психическое расстройство чем на стадию развития»



- Определите **границы** и придерживайтесь их
- Держите слово
- Слушайте
- Говорите
- **Сообщайте**, что вы заботитесь и любите

Трудности, возникающие чаще у девочек

- Нарушение пищевого поведения
- Анорексия/Булимия
- Аффективные расстройства



Что приводит к нарушениям?

Точного ответа нет, но влияют факторы:

Внешние

- TV, СМИ и глянец
- Высокий уровень стресса
- Генетические /физиологические
- Личностные (патология характера)

Семейные

- Отсутствие взаимопонимания и эмоциональной близости
- Отсутствие контакта с отцом
- Тотальный контроль и навязчивая обеспокоенность вопросами питания
- Высокая ценность внешности
- Сосредоточенность на успехе
- Насилие

Что важно

- Находить положительные черты во внешности. Говорить об этом
- Контролировать медиа пространство (её и свое)
- Поощряйте выражение чувств
- Помогайте понять как решать проблемы
- Позвольте ей ошибаться
- Выкиньте весы

Как понять есть ли проблема?

- Готовит, но не ест
- «Кормит» других
- Выбрасывает еду
- После еды уходит в туалет
- Резко снижается вес
- Внимание/безразличие к внешности
- Скажите прямо
- Выразите беспокойство
- Обратитесь к врачу (эндокринолог, психиатр)

Общение в семье:

- Общение на равных
- Изменения принимаются за общим столом
- Правила должны быть и из немного
- Правила справедливы для всех
- Пояснение должно быть дружелюбным
- Спокойно относиться к тому , что не Вы авторитет для подростка



Как говорить с девочкой



Сформулируйте цель

«Заставить Машу убираться в комнате» — плохая цель, потому что в ней нет никакой пользы для Маши. Маше не нужно убираться в комнате

«Помочь Маше понять, что убираться нужно, чтобы вечером пойти в кино» — хорошая цель. Есть польза для Маши, только нужно ее правильно объяснить.

Предупредите о разговоре

-

- Немедленно
рассказывай что
произошло!

+

- Маша, я бы хотел
обсудить с тобой твои
оценки. Когда мы
можем это сделать?

Говорите на равных

—

— Маша, если ты не уберешь в комнате, то не пойдешь в кино.

+

- Маша, ты вчера просила отпустить тебя в кино. Я бы с радостью это сделал, но не могу, потому что ты не убралась в комнате. Если ты хочешь пойти в кино, то уберись.

Меньше говорите – больше слушайте

Когда родитель много говорит, то он не слышит подростка, а воспринимает только то, что подсказывают эмоции.

Поэтому родитель слышит не то, что говорит подросток на самом деле, а то, что ожидает от него услышать.

Чтобы понимать подростка – меньше говорите и больше слушайте.

Как ответить?

- Маша, я просил тебя пропылесосить сегодня
- Я не уборщица вам! Ненавижу пылесосить. Вас всех ненавижу
- -....

Если не согласны- объясните СПОКОЙНО

-Пап, мне эта математика не нужна.
Я такая эмоциональная. Я буду актрисой. Я не буду и не хочу исправлять двойку.

- немедленно бери свои тетради и садись учить!

-Пап, мне эта математика не нужна. Я такая эмоциональная. Я буду актрисой. Я не буду и не хочу исправлять двойку.

Не бойтесь отказа

«Нет» - это нормально. У нас гормоны и бардак в голове. Если она не хочет слушать и наотрез отказывается выполнять вашу просьбу, то уходите. Вернетесь к разговору, когда она успокоится и снова будет готова к диалогу.

- Как дела?
- Нормально
- Как школа?
- Нормально
- Как уроки?
- Нормально
- Хочешь поговорить?
- Нет
- ...

Итак:

- Девочки лучше адаптируются в школе
- Девочке нужен папа а не друг
- Не защищайте ее от всего, но рассказывайте обо всем
- Разберитесь в теме полового созревания (говорить с ней необязательно)
- Держите слово
- Всегда показывайте, что вы ее любите

Спасибо за внимание !

