

ВЫЗЫВАЮЩЕЕ ПОВЕДЕНИЕ ПОДРОСТКОВ: КАК РЕАГИРОВАТЬ И ЧТО ДЕЛАТЬ?





Воспитание детей - это не милая забава, а задание, требующее тяжких переживаний, усилий, бессонных ночей и много мыслей...» (Я. Корчак);

«Только не надо думать, что правильное воспитание столь трудно, что большинству людей совершенно недоступно. По своей трудности это дело доступно каждому человеку. Хорошо воспитать ребенка может каждый, если он этого действительно хочет, кроме того, это дело приятное, радостное, счастливое...» (А.С. Макаренко).



ПРИЧИНЫ ВЫЗЫВАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ

- Детям **не хватает внимания взрослых**, которые вечно заняты. «отстань!», «Не лезь!», «Не приставай!», «Надоел!» - часто слышит подросток. Семья не обеспечивает психологического комфорта, любви, поддержки, и подростки стремятся к лидерству среди своих сверстников.
- **Высокий уровень тревожности.** В семье неправильно оценивают возможности ребенка: либо занижают возможности и способности («Ничего хорошего из тебя не получится! Все равно не можешь справиться с этим заданием»), либо завышают, когда родители ожидают очень высоких результатов, показывают повышенную обеспокоенность проблемами успеваемости, а подросток не может соответствовать родительским ожиданиям.
- Многим подросткам трудно совладать со своим **холерическим темпераментом**. Такие дети нарушают дисциплину незаметно.
- **Отсутствие душевной близости с родителями** гонит подростка из дома во двор, заставляет искать понимания с другими подростками или взрослыми.

Подростковый возраст отличает:

- **Реакция группирования.**
- **Реакция эмансипации.**
- **Реакция увлечения.**
- **Реакция протеста.**
- **Реакция сверхкомпенсации.**
- **Реакция имитации (подражания).**

Как поступать родителям, если все-таки разгорелась ссора?

- Не создавайте «революционную ситуацию», а если создали, разрешайте ее мирным путем.
- Проявите гибкость, измените подход к проблеме, попробуйте посмотреть на ситуацию глазами ребенка.
- Не надо искать виноватого. Спасительная формула для выхода из ссоры: «Мы ссоримся - значит, мы все неправы! Давай подумаем - в чем».
- Управляйте своими эмоциями, переключите их на физические упражнения. Не теряйте чувства юмора, часто мы смотрим на все, что происходит с нами в быту, слишком серьезно. Человек, владеющий чувством юмора, умеет создать комфортное веселое настроение в самые напряженные моменты. Шутка и розыгрыш - отличные средства для того, чтобы овладеть своим раздражением.

Давайте потренируемся!



Типичная фраза	Как необходимо говорить
«Ты должен учиться!» учиться»	«Я уверен(-а), что ты можешь хорошо
«Ты должен думать о будущем!»	«Интересно, каким человеком ты хотел бы стать? Какую профессию планируешь выбрать?»
«Ты должен уважать старших!»	«Ты знаешь: уважение к старшим - это элемент общей культуры человека»
Ты должен слушаться учителей и родителей!»	«Конечно, ты можешь иметь собственное мнение, но к мнению старших полезно прислушиваться»
«Ты опять врешь!»	«Мне жаль, что я опять выслушиваю неправду», «Мне не нравится, когда меня обманывают. Постарайся больше так не делать»

Давайте потренируемся!

- «Мы в твои годы жили гораздо хуже!»
- Ты должен ценить заботу старших».
- «Сколько можно бездельничать! Ты должен, наконец, заняться учебой!»
- «Ты постоянно срываешь уроки! Ты должен сидеть спокойно и внимательно слушать!»
- «Кто из вас разбил стекло в классе? Ты должен говорить правду!»
- «Давай дневник, проверим, что у тебя там! Ты должен всегда показывать мне дневник!»

5 приемов, которые позволят установить контакт с ребенком и лучше его понять.

- **Прием 1.** Постарайтесь показать вашему ребенку, что вы его понимаете. Иногда этот прием называют «отраженным выслушиванием». Он состоит из трех частей.
- Демонстрируйте ребенку, что вы слышите то, что он говорит (например, словами «да», «угу», вопросами «а что потом?», «и что же?» и т. д.),
- Позволяйте ребенку выражать его собственные чувства.
- Докажите ребенку, что правильно поняли его рассказ или сообщение (например, кратко пересказав суть).
- **Прием 2.** Внимательно следите за лицом ребенка и его «языком тела». Часто ребенок уверен, что успешно скрывает свои эмоции (грусть, досаду, нетерпение и прочее). Но дрожащий подбородок или блеск глаз скажут вам иное. Всегда полагайтесь на «язык тела». Но постарайтесь не вызвать излишний интерес; не забывайте, что в подростковом возрасте преобладает «потребность в эксперименте»

5 приемов, которые позволят установить контакт с ребенком и лучше его понять.

- **Прием 3.** Выражайте свою поддержку и поощрение не только словами. Это могут быть ваши улыбка, похлопывание по плечу, кивок головой, взгляд прикосновение к детской руке.
- **Прием 4.** Выбирайте правильный тон для ваших ответов. Помните, что тон голоса связан со смыслом ваших слов. Выбирайте верный тон, и не отвечайте безапелляционно или саркастично - дети могут расценивать это как пренебрежение к своей личности.
- **Прием 5.** Используйте одобрительные фразы для поддержания разговора и показывайте вашу заинтересованность в нем. Для этого подойдут короткие фразы, показывающие ваше эмоциональное отношение к обсуждаемой теме, например: «Вот это да!», «Да ну, не может быть!» и т. п.

Тест для родителей «Как вести себя в сложных ситуациях?»

1. Ребенок просит отпустить его в кино, но он давно не убирался в своей комнате, хотя обещал делать это регулярно.

а) *«Мне очень не хочется идти тебе навстречу, когда ты сам не выполняешь свои обещания. Мне кажется, что меня используют»;*

б) Ты не заслуживаешь хорошего отношения, когда ведешь себя так безответственно».

2. Ребенок включает музыку так громко, что это мешает родителям разговаривать в другой комнате.

а) *«Мы с папой хотим поговорить, но из-за шума почти не слышим друг друга»;*

б) *«Ты не можешь немного подумать о других? Зачем ты включаешь музыку на полную мощность?»*

Тест для родителей «Как вести себя в сложных ситуациях?»

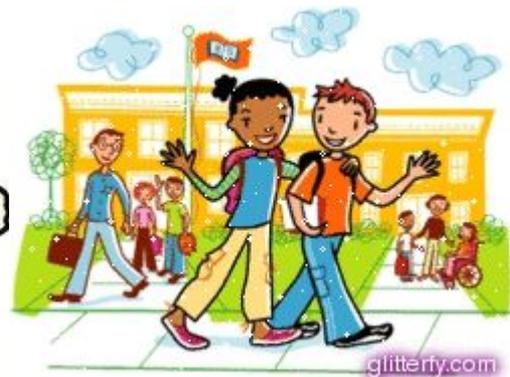
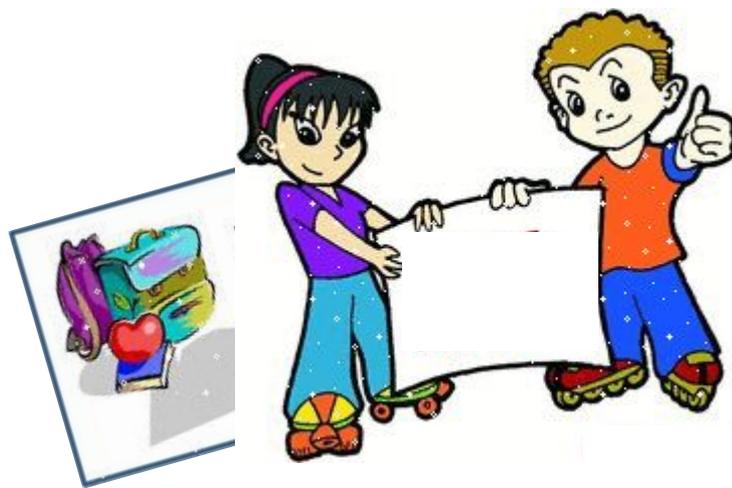
3. Ребенок весь день пребывает в дурном настроении, кажется грустным и подавленным. Мама не знает, отчего.
- а) «Подойди сюда. Прекрати хандрить. Ты принимаешь все слишком серьезно»;
 - б) *«Ты сегодня очень грустный (-ая), я бы очень хотела тебе помочь, но не знаю, что тебя расстраивает».*
4. Дочь обещала приготовить салат к праздничному столу. Остается всего полчаса до прихода гостей, а она даже не начинала готовить.
- а) *«Я просто в отчаянии. Крутилась целый день, чтобы подготовиться к приему гостей, а теперь еще должна беспокоиться о салате»;* 1
 - б) «Ты бездельничала целый день и в результате ничего не сделала. Кай можно быть такой бестолковой и безответственной!»

Тест для родителей «Как вести себя в сложных ситуациях?»

5. Дочь забыла, во сколько она должна вернуться домой, чтобы пойти с мамой покупать туфли. Мама очень спешит...
- а) «Тебе должно быть стыдно. Я согласилась с тобой пойти в магазин, ты даже не удосужилась вернуться вовремя!»;
- б) *«Мне обидно, когда я с трудом выкраиваю время, чтобы пойти с тобой покупать новые туфли, а ты не приходишь».*

Анализ результатов теста

- Каждое совпадение вашего выбора с ключом оценивается в 1 балл. Посчитайте сумму баллов.
- Менее 3 баллов. В конфликте вам трудно совладать с эмоциями. Вам кажется, что ребенок нарочно ведет себя плохо, и вы пытаетесь немедленно пресечь негативное поведение резкими замечаниями, стараетесь вызвать чувство вины, никак не обосновываете своего возмущения. В результате ребенок чувствует себя униженным, непонятым и либо обиженно удаляется, либо в знак протеста начинает вести себя еще хуже. I
- От 3 и более баллов. В эмоционально – напряженной ситуации вы стараетесь прежде всего быть понятым. Спокойно и ясно формулируете свое желание и требование. Ребенок видит причину вашего недовольства и понимает, что у каждого человека есть свои права, и учится принимать чувства другого как данность.



Спасибо за работу!