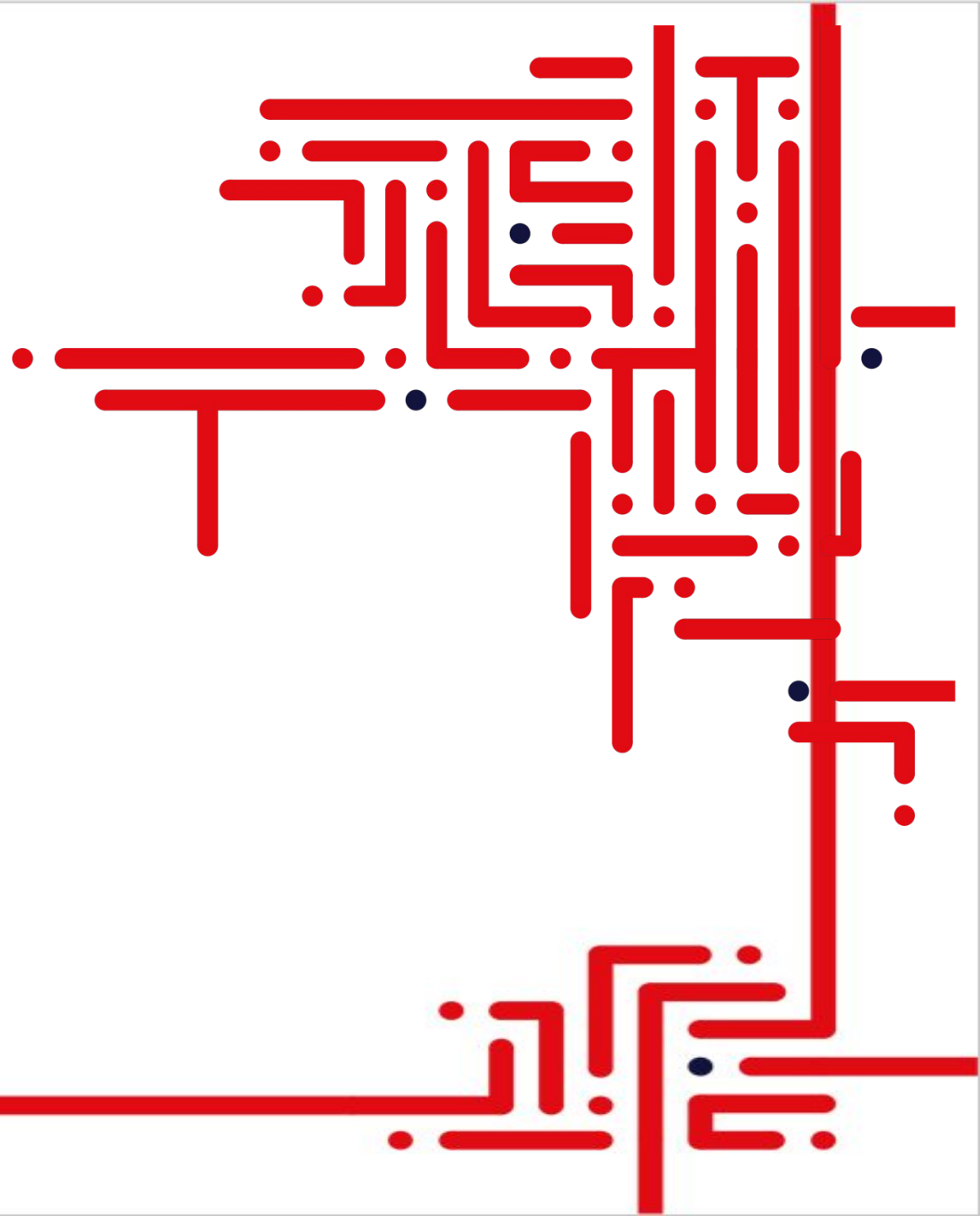




Московский
Институт
Психоанализа

Главные принципы воспитания



3 главных цели к которым идем

- Доверительные отношения
- Состояние глубокого спокойствия и удовлетворения
- Уверенность в благополучном будущем подростка







Безусловное принятие

- *Безусловно принимать ребенка* – значит любить его не за то, что он красивый, умный, способный, отличник, помощник и так далее, а просто так, просто за то, что он есть!
- **НЕТ!**
- «Если ты будешь хорошим мальчиком (девочкой), то я буду тебя любить». Или: «Не жди от меня хорошего, пока ты не перестанешь... (лениться, драться, грубить), не начнешь... (хорошо учиться, помогать по дому, слушаться)».



Московский
Институт
Психоанализа

Фразы, необходимые подростку, как воздух!

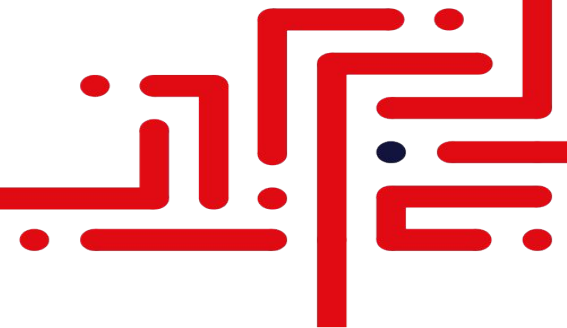
- Я рада тебя видеть.
- Я люблю, что-то рассказываешь мне, мне интересно.
- Как хорошо, что ты у нас родился!
- Какая ты красивая!
- Ты просто герой!
- Мне хорошо, когда мы вместе.
- Я люблюсь тобой!
- Я восхищаюсь!
- А так же приветливые взгляды, ласковые прикосновения, дружелюбные интонации.





Экологичное общение (Эмоциональный интеллект)

- Активное слушание
- Умение распознавать и называть чувства ребенка
- Умение говорить о своем недовольстве ребенку, при этом не ранив его
- Умение устанавливать правила взаимодействия
- Уважительное общение





Как мы часто общаемся с ребенком?

- «Я знаю, что тебе нужно»
- Авторитарный стиль общения
- «Что для тебя важно?»
- Дружеский стиль общения - КОУЧИНГ



Почему нам важно это знать?

(мотиватор к работе)!!!



Нам всем нужна перезагрузка!

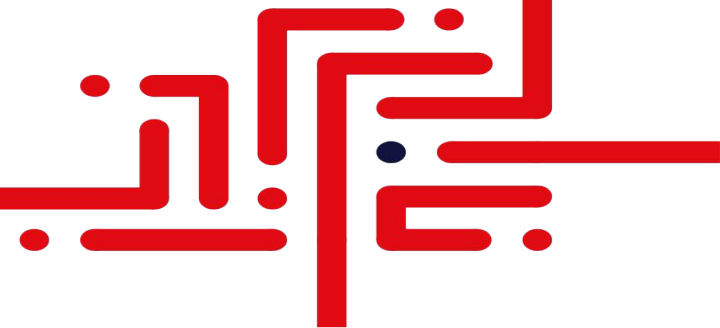




Московский
Институт
Психоанализа

Напомним простую тему:

- Обнимашки - приласкашки
- Подарки и подарочки
- Время, проведенное вместе (настолки!)
- Помощь – поддержка
- Слова поддержки!





Московский
Институт
Психоанализа

Слова поддержки и восхищения

- **ВОСХИЩАЯСЬ, МАЛЬЧИКОМ, ОБРАЩАЕМ ВНИМАНИЕ НА:**
- ДОСТИЖЕНИЯ
- Свойства, навыки, умения, способности, с помощью которых он делает свои достижения.
- МУЖСКИЕ качества и свойства характера
- Внешность
- **ВОСХИЩАЯСЬ, ДЕВОЧКОЙ, ОБРАЩАЕМ ВНИМАНИЕ НА:**
- ВНЕШНОСТЬ
- ЖЕНСКИЕ качества и свойства характера
- Свойства, навыки, умения, способности, присущие женщине





Московский
Институт
Психоанализа

общение и почему мы так часто пренебрегаем его законами

Законы уважительного общения

- **НЕТ долгим монологам.** Если мы будем долго говорить и только о себе, то у близкого человека возникнет ощущение, что к нему нет интереса.
- **Не перебиваем.**
- **Не переговариваемся,** когда один говорит. Захочется ли вашему близкому человеку снова обсудить с вами что-то?
- **Не пропадаем в телефоне.** На время общения друг с другом важно дарить свое



- **Не исправляем. Не подсказываем. Не договариваем за другого.** Это правила уважительного слушания и беседы на равных. Никто не учит, никто не заискивает.
- **Не говорим друг о друге в третьем лице.**
- Если член семьи присутствует и есть возможность сказать «ты», а не «он», то лучше сказать «ты».
- **Дарим качественное внимание.** Слушать, глядя на собеседника, в открытой позе, с интересом и вниманием.
- **Не выносим сор из избы.** Мы не рассказываем за пределами семьи об





Что дает результат? Критика или поддержка?

- Семья – это пространство безопасности и доверия.
- Каждый человек ценен.
- Пусть даже сейчас он говорит что-то, с чем я не согласен, я выслушиваю со вниманием.
- Пусть близкий человек сделал что-то не правильно, но что даст критика?
- Что можно сделать?
- **Поддерживающий отзыв «80 на 20».**
- **Говорим сначала 80% того, что удалось,**
- **и 20% того, что добавить, чтобы получилось еще лучше.**
- (Вас ждет письменное задание)





Как еще поддержать? О благодарности



- Дети очень нуждаются в любви и признании.
- Замечайте любые проявления ответственности подростка и благодарите его так, чтобы ему было приятно:

вымыл за собой посуду (Спасибо, что обратил внимания на мои слова! Мне это очень приятно!),

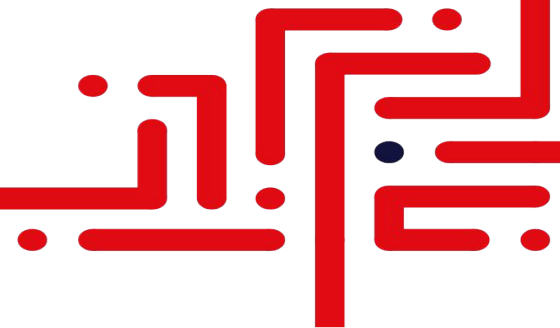
рассказал о своем достижении (он сделал это для ВАС!), мне так радостно, что ты сделал это, ты – победитель!

Выполнил Вашу просьбу (Я очень



Активное слушание:

- Выделяем время
- Желательно контакт глазами
- Прикосновения, возможно обнималки
- НЕ ПЕРЕБИВАЕМ!
- НЕ НАСТАВЛЯЕМ!
- Даем вербальные сигналы: мы внимательно слушаем.
- Называем чувства ребенка.





Московский
Институт
Психоанализа

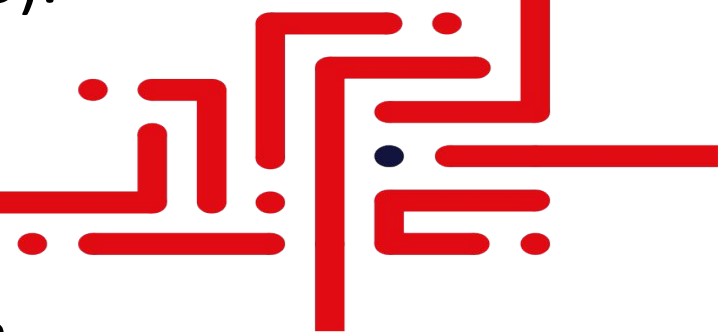
Внутренний переводчик. понимание контекста сообщения собеседника из своей картины мира или

- (ЧИТАЕМ ТЕКСТ) **настроения**
- Чаще всего мы реагируем на сообщение сразу, в зависимости от того, что услышали от «своего переводчика», а важно переходить к действиям лишь после того, как убедились в соответствии перевода действительности.
- ЧТО ДЕЛАТЬ?
Уточняющие вопросы нам в помощь:
«Как мне показалось, ты на что-то намекаешь? На что?»
- «Мне важно, чтобы ты сказал (а) сейчас прямо;



Варианты переводов

- Основных всего пять:
- **Контекстный** (услышать самый прямой смысл конкретного контекста).
- **Позитивный** (услышать контекст из позитивного настроения).
- **Негативный** (услышать контекст из негативного настроения: подозрения, обвинения, недовольство).
- **Психотерапевтический** (услышать глубину, скрывающуюся за контекстом: душевную боль, личные эмоции, очень личное отношение).
- **Подвой** (он же — конструктивный переводител





- Приведем пример переводов следующего сообщения ребенка:
- «Я устал делать уроки, сейчас немного посмотрю телевизор и потом доделаю».
-
- 1. «Он ленится и хочет обмануть твою бдительность» - **негативный** переводчик.
- 2. «Возможно, он и устал, поверим, тогда надо сделать переменку, но лучше активную» - **позитивный** переводчик.
- 3. «Похоже, ему трудно дается математика, поддержи его, припаскай и попробуй ему помочь решить эти задачки» —

- 1. «Он ленится и хочет обмануть твою бдительность» - **негативный** переводчик.
- На каком основании я делаю вывод об этом? Что я буду делать, исходя из этого перевода? Это приведет меня к результату?
- 2. «Возможно, он и устал, поверим, тогда надо сделать переменку, но лучше активную» - **позитивный** переводчик.
- Как проверить, что он действительно устал?
- 3. «Похоже, ему трудно дается математика, поддержи его, приласкай и попробуй ему помочь решить эти задачи» — перевод **психотерапевтический**.



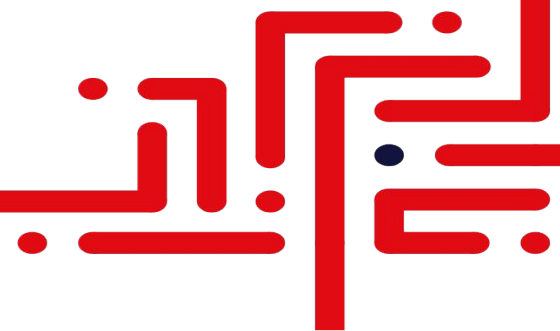


Московский
Институт
Психоанализа

Задание: разберите в парах варианты переводчиков.

Какой более характерен вам?

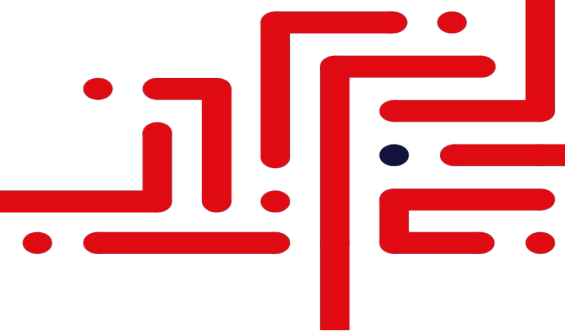
- Дочь: Мама, закрой дверь, пожалуйста, я занята.
- Сын: Папа, подари мне на день рождения скайт, ты же обещал!
- Дочь: Я сегодня приду поздно, просто предупреждаю.





Как говорить о своих чувствах с подростком?

- **Сын вернулся поздно домой, не предупредил, хотя договаривались.**
- **НЕТ!** «Ты меня в гроб сведешь! Я же с ума схожу!»
- **ДА!** «Как я рада тебя видеть! Жив здоров! Я очень волновалась, беспокоилась за тебя! Что-то случилось – не смог меня предупредить?»
- **Дочь ушла, не вымыла посуду за собой, хотя договаривались.**
- **НЕТ!** «Ну сколько можно раз





Московский
Институт
Психоанализа

Форма выражения чувств «Я – сообщение»

- Местоимение (Я, МНЕ)
- Назвать свои чувства
- Назвать причину чувства, иногда
в 3-м лице





Московский
Институт
Психоанализа

Учимся называть чувства подростка

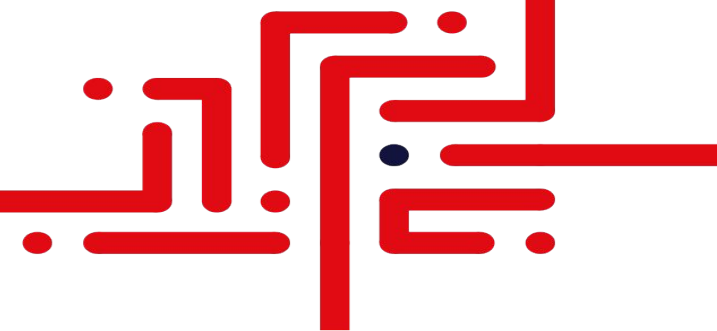
- Мы видим, что наш сын не дозвонился до друга.
- Мы зовем его ужинать. Он отвечает зло, или не отвечает вовсе.
- **ДА!** «Наверное ты
- Рассержен сейчас,
- Потому, что не смог дозвониться до друга?»





ПОЧЕМУ ЭТО ВАЖНО!

- МЫ ПРИСОЕДИНЯЕМСЯ К ЧУВСТВАМ РЕБЕНКА,
- А ЗНАЧИТ ПОНИМАЕМ ЕГО!
- (Помните? «Счастье, это когда меня понимают»)
- МЫ УЧИМСЯ ВНИМАТЕЛЬНОМУ ОТНОШЕНИЮ К ЧУВСТВАМ РЕБЕНКА
- РЕБЕНОК УЧИТСЯ ТАКЖЕ ПОНИМАТЬ НАС И ДРУГИХ ЛЮДЕЙ.



Основные причины конфликтов с нашими детьми

Мы хотим разного!

У нас разные вкусы, ценности, представления о справедливости и т.п.

Мы еще не научились экологично общаться.

Используем конфликтогены.

Часто мы неуважительно общаемся с детьми.

Мы знаем, как надо, как правильно. А дети не хотят нас слышать.





Основные стратегии в конфликте

- **Давление\Соперничество** заключается в навязывании другой стороне выгодного для себя решения. Соперничество оправдано в случаях: явной конструктивности предлагаемого решения; выгоды результата для всех.
- **Компромисс** состоит в желании оппонентов завершить конфликт частичными уступками. Он характеризуется отказом от части требований, которые ранее выдвигались, готовностью признать претензии другой стороны частично обоснованными, готовностью простить.
- **Приспособление или уступка**, рассматривается как вынужденный или добровольный отказ от борьбы и

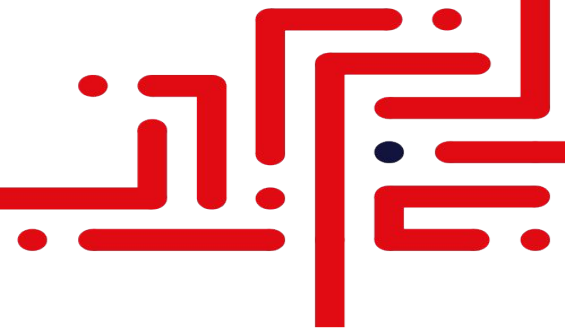
- **Сотрудничество** считается наиболее эффективной стратегией поведения в конфликте. Оно предполагает стремление оппонентов к конструктивному обсуждению проблемы, рассмотрение другой стороны не как противника, а как союзника в поиске решения.





Задание

- Разберите один – два конфликта. Какую стратегию Вы используете чаще всего, почему?

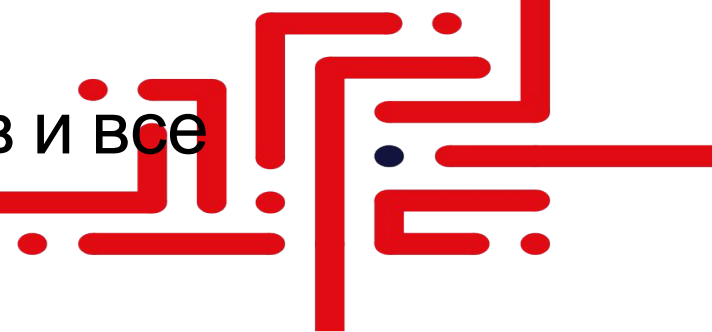




Московский
Институт
Психоанализа

Экологичному общению научиться непросто

- **Норвежские лыжники говорят:**
- Сначала Вы будете чувствовать себя очень неловко.
- Вы невольно будете сравнивать себя с теми, кто опытнее Вас.
- Вы почувствуете «работу тех мышц», о которых даже не знали.
- Это труднее, чем кажется, но со временем ВСЕ ПОЛУЧИТСЯ.
- Если попробуете сейчас, то скоро почувствуете удовольствие.
- Не съезжайте сразу со слишком крутых склонов и все будет нормально!
- Вам придется попотеть!





Московский
Институт
Психоанализа

**Специалисты пришли к выводу, что стиль
родительского взаимодействия
непроизвольно «записывается»
(запечатлевается) в психике ребенка.**

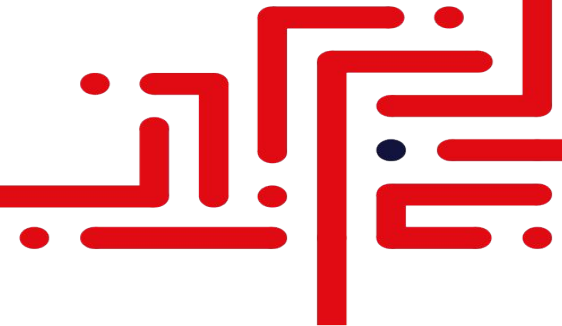




Границы? О чем это? Или откуда у детей агрессия или замкнутость?

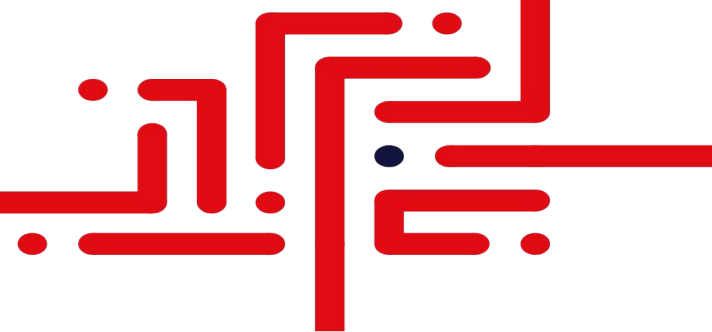


- Что происходит, если одно государство нарушает границы другого?
- Почему важно чувствовать, когда мы нарушаем свободу другого человека: когда контроль, или опека и забота становятся чрезмерными.
- А если нарушаются наши интересы – что мы ощущаем?





Московский
Институт
Психоанализа

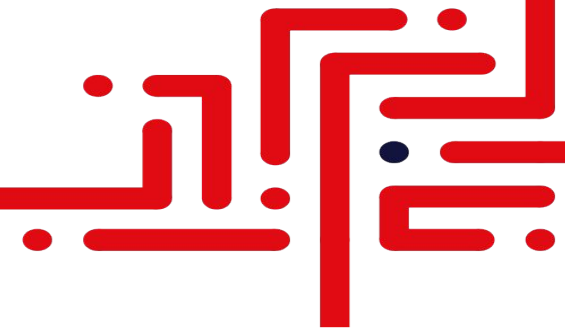




Московский
Институт
Психоанализа

Что разграничивают границы?

- Территорию
- Законы
- Вероисповедание
- Политическое устройство и взгляды
- Традиции
- Манеру одеваться
- Культуру
- Порядки
- Язык
- И многое другое

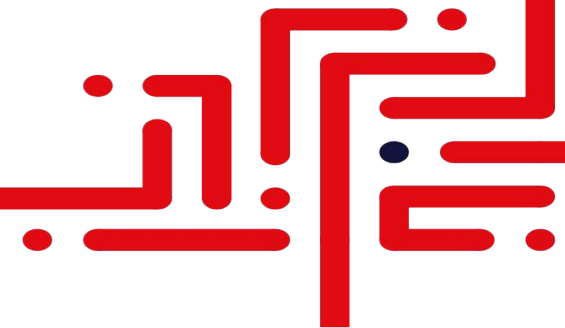
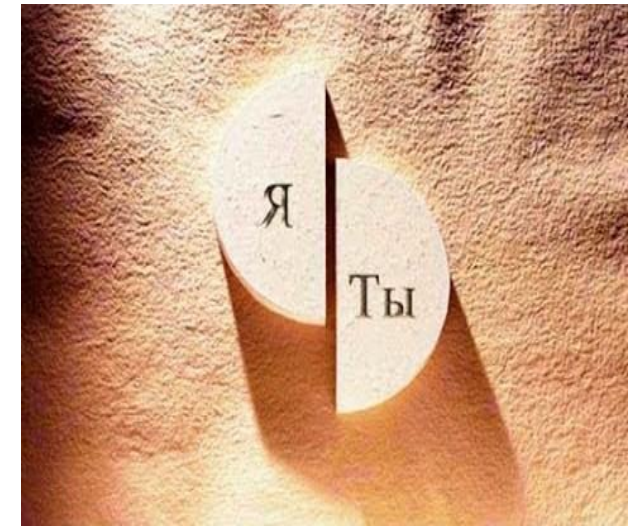




Московский
Институт
Психоанализа

Наш ребенок – государство, которое начинает бороться за свою независимость

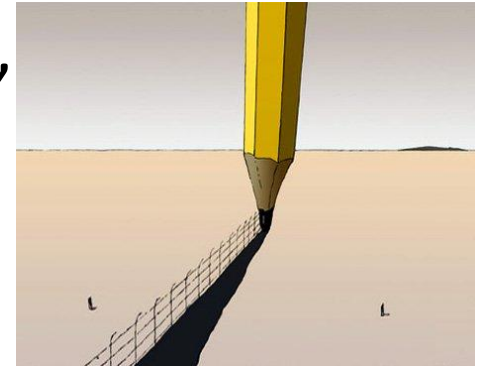
- Это государство еще не суверенно, оно еще во многом зависимо, но уже формирует СВОЮ самостоятельность.
- Насколько это государство будет сильным, самостоятельным, не будет идти на поводу силы, будет успешным и научится сотрудничать –
- **СЕЙЧАС ПРАКТИЧЕСКИ ПОЛНОСТЬЮ ЗАВИСИТ ОТ НАС!**





Какие бывают Границы?

- **Территориальные.** Земельная собственность, двор, комната человека в квартире, его кровать и стол в общей комнате, шкаф, место в шкафу, компьютерное пространство и др.
- **Функциональные.** Различные договоренности, правила, уставы, функциональные обязанности, договоры, соглашения.
- **Личностные.** Темперамент, самочувствие, настроение, сложившиеся взгляды, убеждения, ценности. Наше право выбора, решения, желания и потребности. Наша самооценка, достоинства, таланты, способности. Наши чувства, ощущения, мысли, помыслы, мечты.



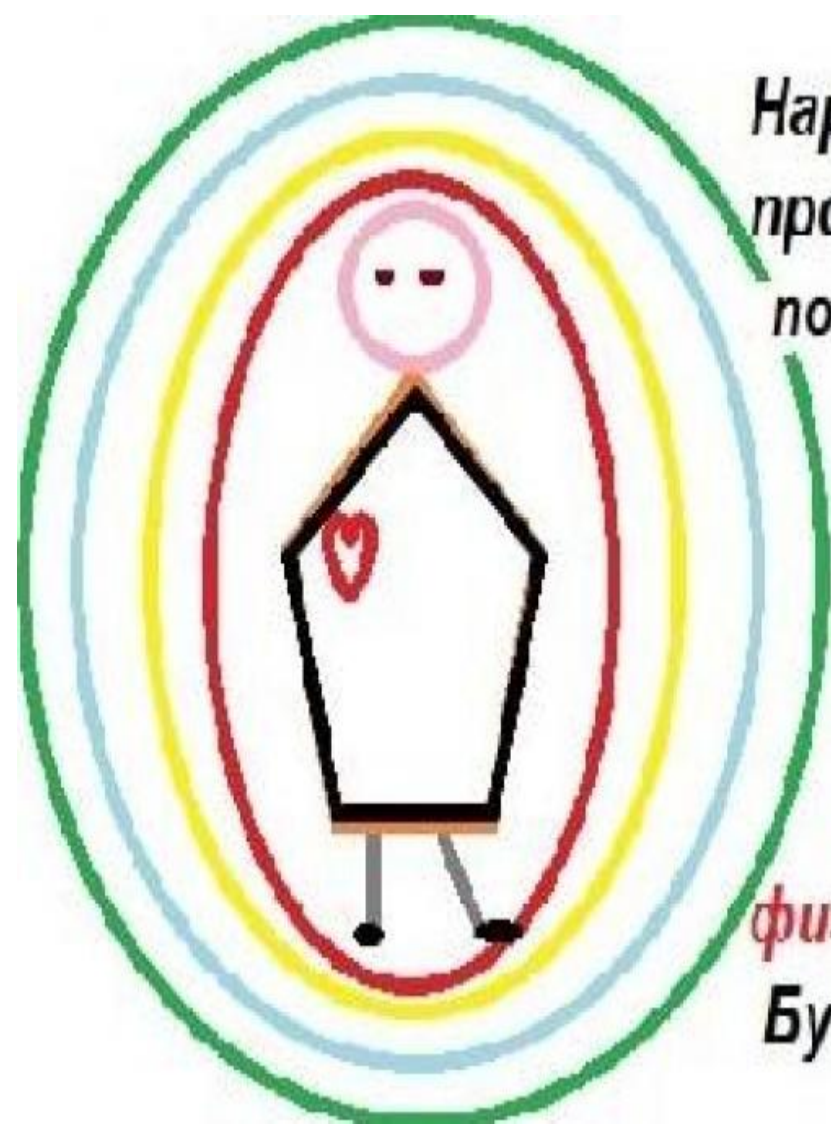


Московский
Институт
Психоанализа

Что разграничивают границы?

- И у него есть...
- «своя территория». Это комната, или стол в комнате, шкаф, или полки в шкафу, компьютер, телефон и пр.
- Есть определенные договоренности с друзьями, к компанией.
- свои взгляды, свои вкусы в одежде, музыке, предпочтения в еде и др.
- особенности темперамента и характера
- друзья и любимое время препровождения.
- свои желания и потребности...





Нарушая границы чужого пространства, можно полатиться

1. Легкое раздражение в ваш адрес

2. Повышение тона

3. На вас могут прикрикнуть

4. Удар эмоциональный или физический.

Будьте осторожны!



Что часто делаем мы, Что чувствуют они, нарушая его границы защищая свои границы

- Требуем, ругаемся
- Диктуем, иногда уничижаем достоинство
- Жестко контролируем
- Заставляем и угрожаем
- Злятся, скандалят
- Обижаются
- Уходят в себя, или уходят из дома
- Чувствуют безысходность





Московский
Институт
Психоанализа

Теперь мы знаем как быть!!!





Московский
Институт
Психоанализа

Как Важно разговаривать с ребенком?

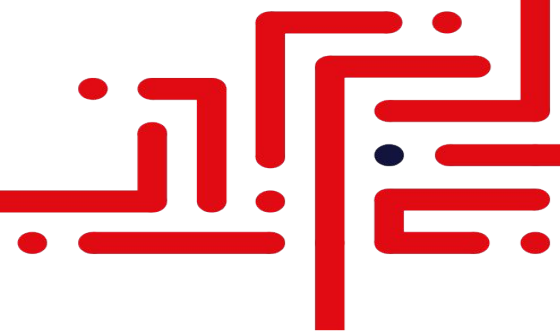
Выделить время (или сразу отложить дела, если он хочет вступить в общение)

Желательно в полном внимании к нему

При возможности – приобнять

Сказать поддерживающие слова

Иногда делать подарки ПРОСТО ТАК пр.



Важно извиниться:

«Прости, я кажется задела тебя, я была неправа»

«Мне кажется, ты сейчас сердишься на меня, прости»

Что еще?

Используем фразы смягчающие конфликт:

- меня беспокоит..., и я хотела бы это с тобой прояснить, если ты не возражаешь;
- мне кажется, что в наших отношениях возникло напряжение. Могли бы мы поговорить об этом?
- итак, я поняла, что ты смотришь на это таким образом..., а я думаю по этому...;
- мне кажется, что существует такая проблема и давай подумаем, как мы можем её разрешить;
- возможно, я что-то не так поняла, но мне кажется я старалась поступать правильно (по крайней мере у меня было такое намерение), и мне бы хотелось, чтобы мы...;
- я хотела бы, чтобы мы пришли к взаимному компромиссу. Возможно ли это?





Московский
Институт
Психоанализа

Немного о ПРАВИЛАХ семьи

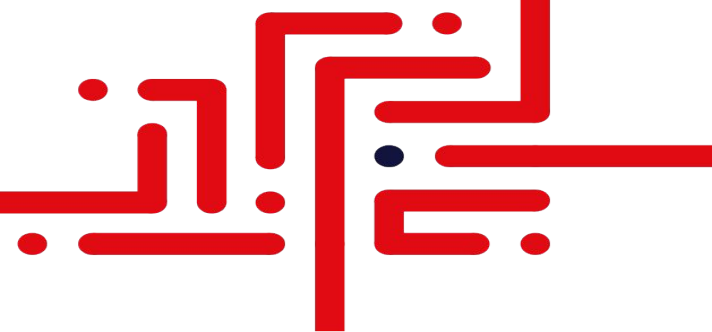
4 цветовые зоны Ю. Б. Гиппенрейтер

ЗЕЛЕНАЯ: То, что можно делать по своему усмотрению.

ЖЕЛТАЯ: Можно делать все, но в определенных границах.

ОРАНЖЕВАЯ: Особые обстоятельства.

КРАСНАЯ: НЕПРИЕМЛЕМО НИ ПРИ КАКИХ ОБСТОЯТЕЛЬСТВАХ.





ЗАДАНИЕ

Продумайте сами, ответьте на вопросы по цветовым зонам.

Прикиньте, как Ваш подросток ответил бы на эти вопросы?

Поразмыслив, решите, на что из его вариантов Вы готовы согласиться.
Поделитесь со своим партнером по обучению

ЗЕЛЕНАЯ: Что я считаю, мой ребенок делать по своему усмотрению.

ЖЕЛТАЯ: Что, как мне кажется, он должен делать в границах – КАКИХ?

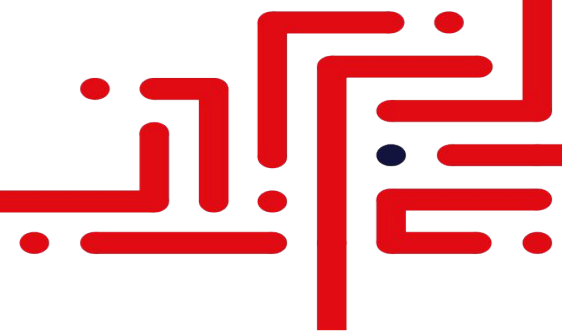
ОРАНЖЕВАЯ: Какие «Особые» обстоятельства, могут быть у ребенка и он нарушит обязательства.

КРАСНАЯ: ЧТО для Вас НЕПРИЕМЛЕМО НИ ПРИ КАКИХ ОБСТОЯТЕЛЬСТВАХ



Московский
Институт
Психоанализа

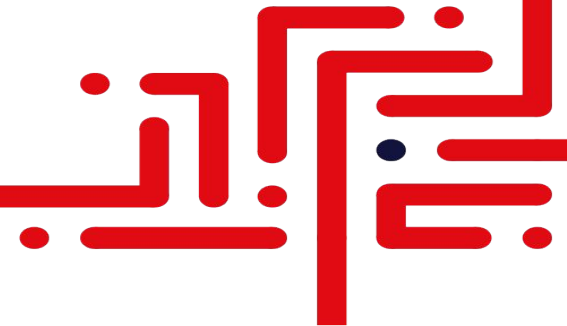
Как понять, что наши границы нарушаются?





Мы испытываем большое количество чувств из раздела ГНЕВ «Словаря чувств»

- Досада
- Недовольство
- Раздражение
- Сердит
- Расстроен
- Злость
- Надоело
- Сыть по горло
- Возмущен





Что делать?

Приходим в себя

(Дышим, считаем до..., пьем водичку и прю)

и ВЫБИРАЕМ реакцию, ведь Мы не СОБАК

Говорим о своих чувствах через «Я-сообщен

НАЗЫВАЕМ ЧУВСТВА УМЕНЬШЕННОЙ

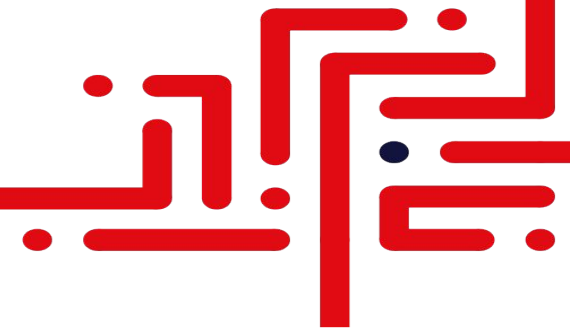
ИНТЕНСИВНОСТИ.

(Не я в бешенстве, а я сержусь □)

Напоминаем о своих границах.

Грамотно используем ЗДОРОВУЮ

КОНФРОНТАЦИЮ, если это необходимо.

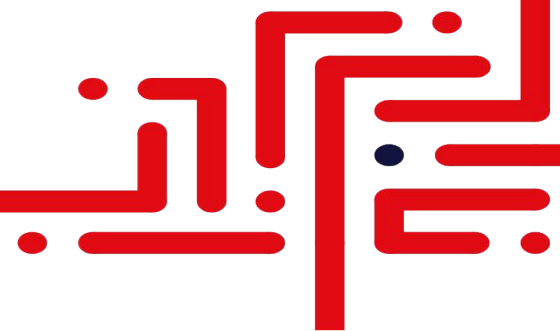




Московский
Институт
Психоанализа

Чтобы нам хватало сил делать то, что надо делать... **МЫ ДОЛЖНЫ УМЕТЬ ЛЮБИТЬ СЕБЯ!**

- Уделять себе время
- Реализовывать то, что хочется (поставить в план)
- Заботиться о своем здоровье: СОН, ПИТАНИЕ, ВОДА, ФИЗ. НАГРУЗКА
- Хвалить себя!
- Маленькие подарки!
- Утренний завтрак?
- Любимая музыка, фильм.
- Что еще?

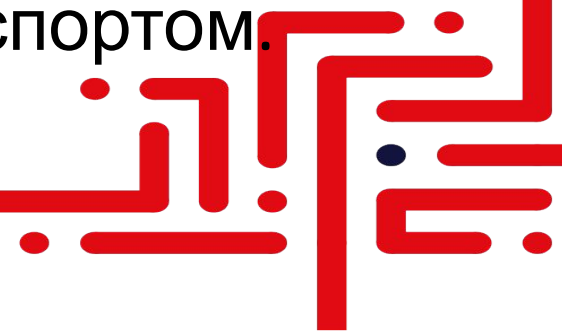




Московский
Институт
Психоанализа

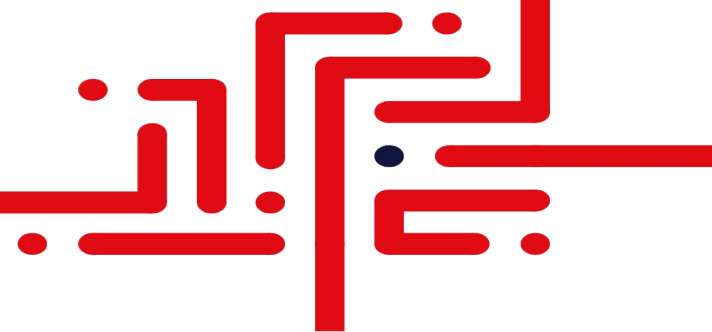
Основные принципы хорошего отношения к себе

- **У нас тоже есть слабости** – мы не совершенны! Мы имеем право на ошибки.
- **Волноваться – это естественно**, но ... **ОГРАНИЧЕННО ВО ВРЕМЕНИ – 10 МИНУТ!** □
- То, что подошло когда-то кому-то, **не обязательно подойдет Вам** в вашей ситуации.
- **Умеем принимать ситуацию:** Да, у нас ребенок!
- **Заботьтесь о себе:** нормально спите, **ПРЕКРАСНО** выглядите, вкусно ешьте, гуляйте, занимайтесь спортом.
- **Имейте хобби**, на что переключаться.





Московский
Институт
Психоанализа

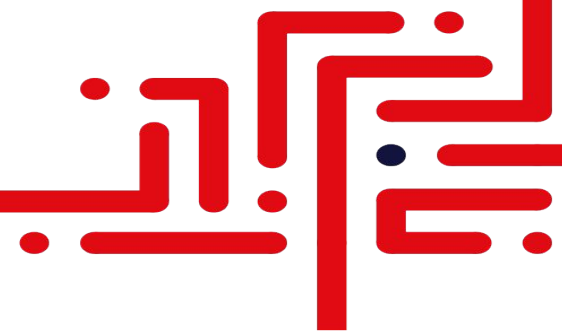




Московский
Институт
Психоанализа

Начинаем разбираться с самооценкой подростка

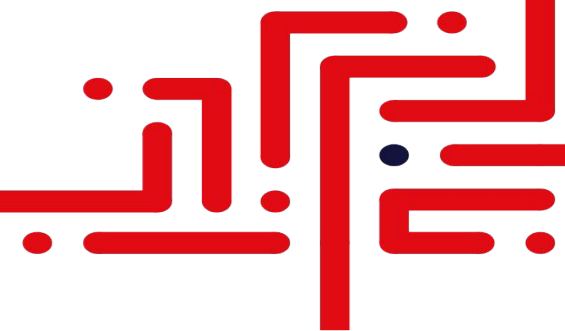
- **Наша цель – ЗДОРОВАЯ САМООЦЕНКА**
- Это самая трудная тема в работе над отношениями с нашими детьми.
- Здесь мы делаем больше всего ошибок, но можем получить и больше всего РЕЗУЛЬТАТОВ.





МОТИВАТОР: морковка впереди

- Если у подростка здоровая самооценка, ОН:
- хорошо себя чувствует, хорошо выглядит, эффективен и продуктивен,
- хорошо контактирует с окружающими, поддерживает других,
- нравится и сверстникам и взрослым,
- адекватно воспринимает успехи и неудачи в своей жизни.
- ЗОЛОТО, А НЕ РЕБЕНОК!
- Здоровая самооценка – это внутренний опыт нашей собственной ценности: Я не хуже других, но я и не лучше других, и я -





Московский
Институт
Психоанализа

МОТИВАТОР: пика сзади

ОПАСНОСТИ нездоровой самооценки.

Демонстративное поведение.

Множественные татуировки и пирсинг.

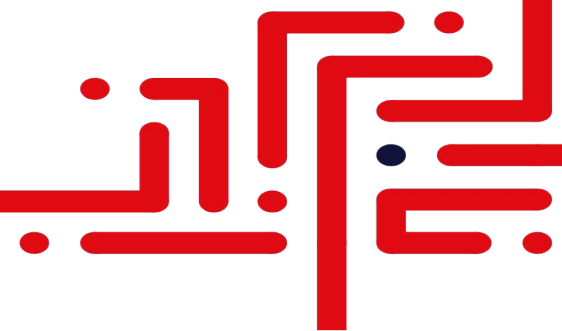
Нездоровое пищевое поведение у девочек.

Склонность к различным зависимостям.

Ранняя половая жизнь.

Депрессия. Возможность суицидального поведения.

Агрессивное поведение, вплоть до антисоциального.





Московский
Институт
Психоанализа

Пошагово идем к формированию здоровой самооценки

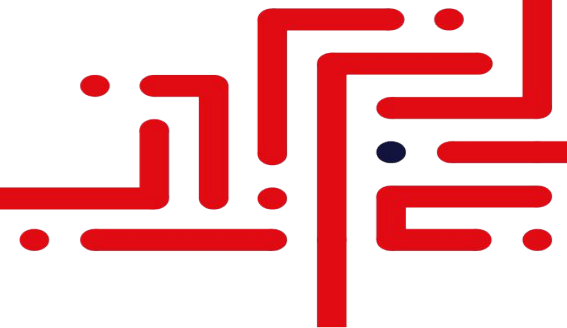
НАЧАТЬ ПРИДЕТСЯ С СЕБЯ.

Почему?

Законы формирования здоровой и нездоровой самооценки.

Чувство собственной ценности (адекватная, или неадекватная самооценка) закладывается в первые годы жизни ребенка и зависит от того, как с ним обращаются родители.

В детстве мы узнаем о себе только из слов и отношений к нам наших





Московский
Институт
Психоанализа

№1. Важно стать хорошим родителем самому себе

Поддерживаем себя, а не критикуем, не укоряем, если что-то не так

«Ну, не получилось сегодня, получится завтра!»

«Кто не ошибается, тот ничего не делает!»

«ну, правда не задумалась о последствиях, делаем выводы!»

Заботимся о всех потребностях (Тема: любовь к себе!)

Ищем обнималки! Заводим традицию! Ходим на расслабляющий массаж!

Уделяем время себе любимым, делаем





Московский
Институт
Психоанализа

Я – классный родитель!

**Я использую в общении все языки
любви!**

**ЧТО Я ДЕЛАЮ, ЕСЛИ ДОПУСКАЮ
ОШИБКИ,
Даже много ошибок?**

ПРОШУ ПРОЩЕНИЯ

**Разговариваю, объясняю ситуацию
(не оправдываюсь, а принимаю свои
ошибки и прошу прощения)**





Московский
Институт
Психоанализа

Кувшин ЭМОЦИЙ (Ю. Б. Гиппенрейтер)



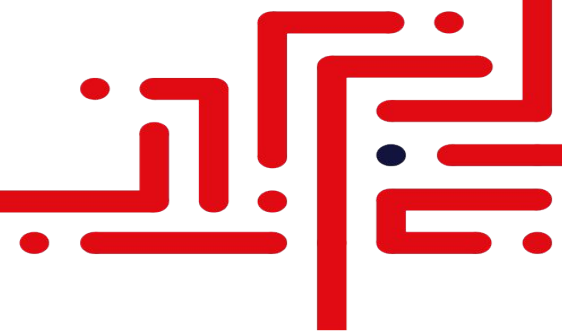


Московский
Институт
Психоанализа

Потребности Ребенка и его Самооценка

Базовые потребности ЧЕЛОВЕКА – РАЗУМНОГО

1. Признание, понимание, уважен
2. Успех в делах, учебе, работе
3. Чтобы он был кому-то нужен и близок
4. Ощущение реализованности
5. Потребность в развитии и самосовершенствовании
6. Самоуважение



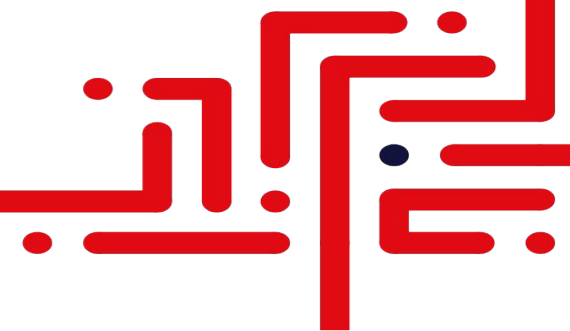


Московский
Институт
Психоанализа

**Неудовлетворенность любой из
базовых потребностей ведет к
негативным эмоциям.**

И НАОБОРОТ

**ЗА ЛЮБЫМ НЕГАТИВНЫМ
ПЕРЕЖИВАНИЕМ МЫ ВСЕГДА
НАЙДЕМ
НЕРЕАЛИЗОВАННУЮ
ПОТРЕБНОСТЬ**





Московский
Институт
Психоанализа

ВАЖНОЕ ЗАДАНИЕ

ПОНАБЛЮДАЙТЕ: Ваш ребенок

Агрессивен? Скорее всего ему не хватает:

Признания, понимания, уважения

Выказывать уважение, эмпатическая коммуникация

Неуверенность, тревога, волнение? Он сомневается в своей успешности в его делах, в учебе.

Слова поддержки. Поддержать конкретно.

Опечален, подавлен, замкнут? Ему не хватает быть нужным, близких отношений с родителями, с друзьями.

Больше общаться. Говорить на языках любви.





Московский
Институт
Психоанализа

Выражает беспокойство, раздражение, отдалается? Неуспешность, нереализованность.

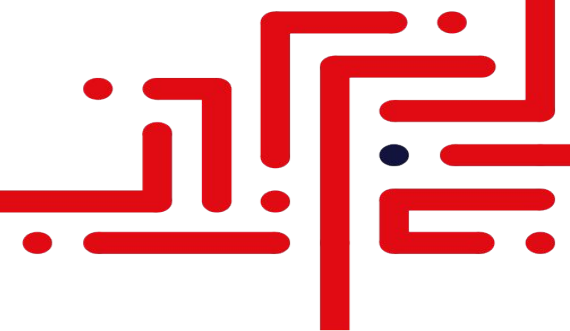
Найти занятия в которых, подросток будет успешен. Подчеркивать эти области.

У него неудовлетворенность, апатия? Есть потребность в развитии и самосовершенствовании.

Поддержат заниматься тем, что развивает: кружки, тренинги.

Гнев, досада недовольство? Подростку важно самоуважение.

Слова поддержки. Уважение.

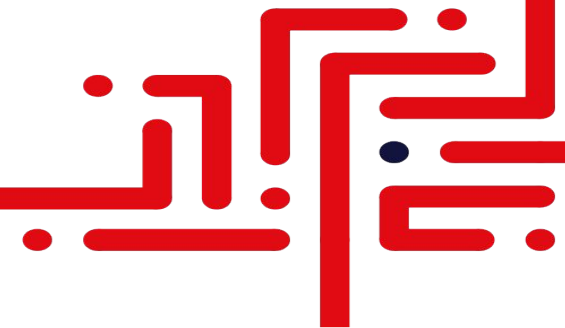




Адекватная самооценка

Человек, у которого с самого раннего детства **основные потребности удовлетворялись** –

- хорошо себя чувствует, хорошо выглядит, эффективен и продуктивен,
- хорошо контактирует с окружающими, поддерживает других,
- нравится и сверстникам и взрослым,
- адекватно воспринимает успехи и неудачи своей жизни.
- **У НЕГО САМООЦЕНКА БЛИЗКА К АДЕКВАТНОЙ!!!**

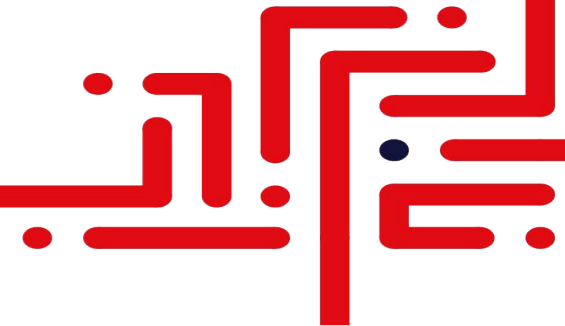




Неадекватная самооценка

Человек, у которого с самого раннего детства основные потребности НЕ удовлетворялись демонстрирует:

- Демонстративное поведение.
- Нездоровое пищевое поведение. Склонности к различным зависимостям, в том числе любовной и сексуальной.
- Беспорядочная половая жизнь.
- Депрессия.
- Агрессивное поведение, вплоть до антисоциального.
- У него НЕАДЕКВАТНАЯ САМООЦЕНКА...





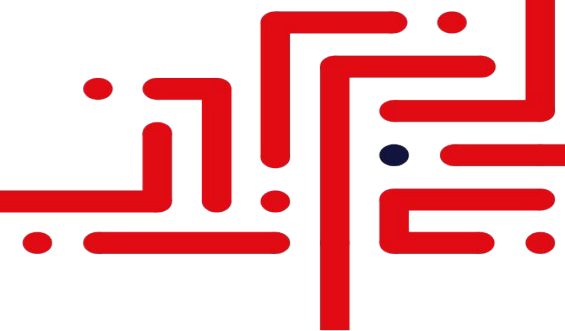
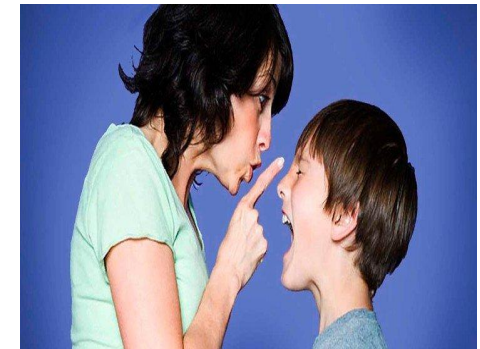
Московский
Институт
Психоанализа

Формирование самооценки

Чувство собственной ценности
(адекватная, или неадекватная
самооценка)

закладывается в первые годы жизни
ребенка и **зависит от того, как с ним
обращаются родители.**

В детстве мы узнаем о себе только из
слов и отношений к нам наших близких.





Московский
Институт
Психоанализа

Как меняется восприятие окружающего мира

Адекватная самооценка дает возможность нам
и нашему подростку:

- **СОчувствовать** тем, кто поступает зло,
плохо, неадекватно (**а не бояться, не мстить,
не унывать**)

Не он плохой, а ему плохо.

- **СОрадоваться** тому, что хорошо и у него
других (**а не завидовать и бояться «сглаза»**)

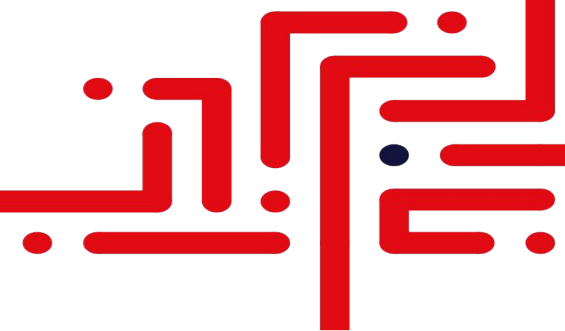




Московский
Институт
Психоанализа

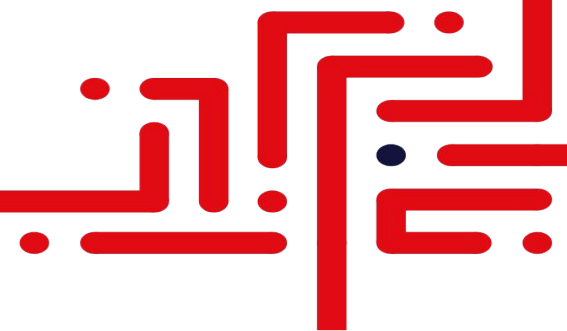
ИТАК!!! Что нам важно делать, чтобы самооценка нашего ребенка формировалась адекватной

- **Конечно, работаем над собой!**
- Любовь к себе. Воспитываем Родителя плюс, развиваем Ребенка плюс.
- **Учимся экологическому общению.**
- Это непростой путь, но его нужно пройти.
- **Качественно общайтесь с ребенком с первых дней**
- Важно не то, сколько времени Вы проводите с детьми, а то, как качественно Вы это делаете.
- **Радуйтесь победам ребенка. Они ждут от взрослых одобрения.**





- **Помогайте ребенку, обсуждайте ошибки, уважайте его.** Для подростка важен интерес взрослых к тому, что с ним происходит.
- **Признайте право ребенка быть другим.**
- Наши дети — это не уменьшенные копии нас самих. У них может быть другой характер, другие сильные и слабые стороны. Важно учитывать эти различия, уметь слушать и сопереживать, ~~не требовать от них того, что им не по силам.~~





Манипуляция

- **Манипуляция** - это вид психологического влияния, при котором мастерство манипулятора используется для СКРЫТОГО ВНЕДРЕНИЯ В ПСИХИКУ АДРЕСАТА ЦЕЛЕЙ, ЖЕЛАНИЙ, НАМЕРЕНИЙ, ОТНОШЕНИЙ И УСТАНОВОК, не совпадающих с тем, что имеются у адресата в данный момент. Это психологическое воздействие на изменение направления активности другого человека, остающееся им не замеченным.
- **Цивилизованное влияние** основано на умении говорить аргументировано, критиковать конструктивно, не касаясь личности оппонента.



Московский
Институт
Психоанализа

ВАШИ ЛЮБИМЫЕ КНОПКИ?

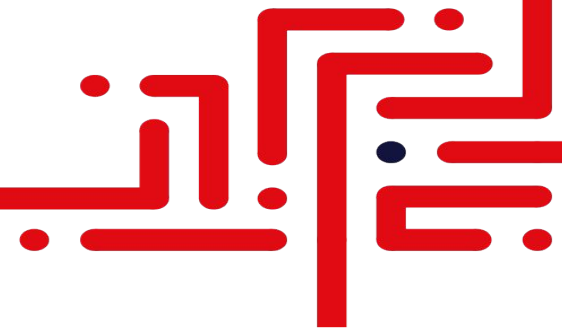
- «На ДУРАКА не нужен нож, ему с три короба наврешь и делай с ним что хошь»
- Превознесение компетентности, успеха.
- «Спасатель». «Спаси меня»
- «Я на тебя рассчитываю».
- «Ты и только ты».
- «Настоящий мужчина».
- Жалость к детям.
- Вызывание чувства вины, стыда, страха.
- Должна быть хорошей ... мать, хозяйка, настоящая женщина, сексапильность ...
- Общие интересы, перспективы роста.
- «Ты не как все», «ты не с нами», отвержение.





Техники ухода от манипуляции

- 1. **«Эмпатический вопрос»**
- «Вы наверное переживаете за меня?»
- 2. **«Уточняющий вопрос»**
- Прояснение сути: «Что Вы имели в виду, когда говорите о...» «Какие факты Вы имели в виду?»
- Определение целей манипулятора: «Что ты хочешь этим сказать?» «Почему Вы спрашиваете об этом именно сейчас?»
- **«Внешнее согласие»** Соглашаемся с той частью критики, которая похожа на правду.
- **«Заезженная пластинка»**
- **«Английский профессор»** «Это неотъемлемая часть моей личности...»
- «Не согласуется с моими убеждениями»





Гаджетозависимость

Почему подростки особенно склонны к увлечению интернетом.

- 1. У подростка там СВОЙ КРУГ ОБЩЕНИЯ.
- 2. Там принимают его УНИКАЛЬНОСТЬ. Там может ее реализовать.
- 3. Он отвлекается от негативных чувств, которые у него возникают.
- 4. Там ИНТЕРЕСНО.
- 5. Там про отношения.



Опыт многих взрослых говорит, что часто через год-два увлечения гаджетами, если реальная жизнь становится и приятнее и интереснее, ЗАВЕРШАЕТСЯ.



Важно разговаривать о



Московский
Институт
Психоанализа

ПЛЮСАХ и минусах интернет- ЖИЗНИ

- Важно именно подчеркивать ПЛЮСЫ (и для себя тоже), тогда подросток будет доверять и не будет защищаться.
- ПЛЮСЫ
Он учится работать с информацией в интернете.
- Он учится выстраивать отношения, общаться.
- Нервная система требует расслабления. Такое происходит и со взрослыми: мы бездумно листаем информационную ленту, Инстаграм.

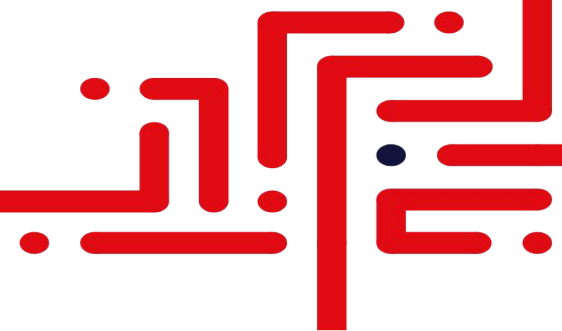




Московский
Институт
Психоанализа

Формируем доверие к себе

- Это возможно только через экологическое общение.
- Сами доверяем и демонстрируем доверие подростку.
- РАЗГОВАРИВАЕМ. В том числе про отношения!





Важно установить правила пользования смартфоном

- Лучше всего прописать их вместе с подростком, проговорить и объяснить для чего эти правила составляются.
- Естественно, ребенок будет с вами торговаться и ставить условия:
 - а если я сделаю уроки быстрее, а если буду получать пятерки...
 - Правила должны быть окончательно утверждены вместе с подростком. Возможно ввести санкции за...
 - Они будут нарушаться. Мы должны быть к этому





Московский
Институт
Психоанализа

№1. Важно стать хорошим родителем самому себе

Поддерживаем себя, а не критикуем, не укоряем, если что-то не так

«Ну, не получилось сегодня, получится завтра!»

«Кто не ошибается, тот ничего не делает!»

«ну, правда не задумалась о последствиях, делаем выводы!»

Заботимся о всех потребностях (Тема: любовь к себе!)

Ищем обнималки! Заводим традицию! Ходим на расслабляющий массаж!

Уделяем время себе любимым, делаем





Московский
Институт
Психоанализа

№2. Важно стать классным родителем своему подростку!

Используем все правила, законы, формулы экологического общения



- **Законы экологичного общения.**
- **Контакт с чувствами.**
- **Я – СООБЩЕНИЕ:** Я + Чувство + Причина
- **ЭМПАТИЧЕСКИЙ ОТВЕТ:** Предикат неуверенности + Чувство + Причина
- **80\20 :** Что хорошо (80) + что добавить, чтобы было еще лучше (20)
- **ГРАМОТНАЯ КОНФРОНТАЦИЯ :**
- **Что хорошо (80) + Я сообщю: ПРИЧИНА,**

