

## ***Особенности родительской помощи в период возрастного кризиса ребенка***

В период кризиса подросток становится особенно хрупким и ему, как никогда, требуется внешняя опора, при этом очень ненавязчивая. И, как ни странно, подросток нуждается в гораздо большей поддержке, чем младший школьник.

Известно, что в период кризиса частично разрушается именно личностная целостность. Это может сопровождаться снижением самооценки, нарушением телесного самовосприятия (у подростков), некоторым повышением тревожности. Поэтому особую остроту для подростка приобретает поддержка родителями его временно ослабевшего «Я» через удовлетворение потребности в любви и принятии. Соответственно, перед родителями встает задача полного удовлетворения этой потребности, причем для этого иногда нужно вернуться к средствам, традиционно применяемым в отношении маленьких детей: обильным словесным и тактильным поглаживаниям.

В связи с этим, ***основой помощи родителей*** в моменты возрастных кризисов должны быть не какие-либо действия по изменению ребенка в соответствии со своим эталоном, а ***открытое выражение своей любви к нему***.

Общий принцип, без соблюдения которого все попытки наладить отношения с ребенком оказываются безуспешными, - ***безусловное принятие***.

***Безусловно принимать ребенка*** – значит любить не за то, что он красивый, умный, способный, отличник, помощник и так далее, а просто так, просто за то, что он есть!

Психологами доказано, что потребность в любви, в принадлежности, то есть ***нужности другому***, одна из фундаментальных человеческих потребностей. Ее удовлетворение – необходимое условие нормального развития ребенка. Эта потребность удовлетворяется, когда вы сообщаете ребенку, что он вам ***дорог, нужен, важен, что он просто хороший***.

Такие сообщения содержатся в приветливых взглядах, ласковых прикосновениях, прямых словах:

*Как хорошо, что ты у нас родилась!*

*Я рада тебя видеть!*

*Ты мне нравишься.*

*Я люблю, когда ты дома.*

*Мне хорошо, когда мы вместе...*

Известный семейный терапевт В. Сатир рекомендовала обнимать ребенка несколько раз в день, говоря, что четыре объятия совершенно необходимы каждому просто для выживания, а для хорошего самочувствия нужно не менее восьми объятий в день! И не только ребенку, но и взрослому.

Конечно, ребенку подобные знаки безусловного принятия особенно нужны, как пища растущему организму. Они его ***питают эмоционально***, помогая психологически развиваться. Если же он не получает таких знаков, то появляются эмоциональные проблемы, отклонения в поведении, а то и нервно-психические заболевания.

Чем чаще родители раздражаются на ребенка, одергивают, критикуют его, тем быстрее он приходит к обобщению: ***«Меня не любят»***. Доводы родителей типа: ***«Я же о тебе забочусь»*** или ***«Ради твоей же пользы»*** дети не слышат. Точнее, они могут

услышать слова, но не их смысл. У них своя, эмоциональная, бухгалтерия. Тон важнее слов, и если он резкий, сердитый или просто строгий, то вывод всегда однозначный: «Меня не любят, не принимают». Иногда это оформляется для ребенка не столько в слова, сколько в ощущение себя плохим, «не таким», несчастливым.

Можно выражать свое недовольство отдельными действиями ребенка, но не ребенком в целом.

Можно осуждать действия ребенка, но не его чувства, какими бы нежелательными или nepозволительными они не были. Раз они у него возникли, значит, для этого есть основания.

Недовольство действиями ребенка не должно быть систематическим, иначе оно перерастет в неприятие его.

***Если ребенок вызывает у вас своим поведением отрицательные переживания, сообщите ему об этом. Но когда вы говорите о своих чувствах ребенку, говорите от ПЕРВОГО ЛИЦА. Сообщите О СЕБЕ, О СВОЕМ переживании, а не о нем, не о его поведении.***

***Примеры:***

**1. Я не могу понять, почему так трудно записать домашнее задание.**

**2. Я очень расстраиваюсь, когда вижу двойки в дневнике.**

**3. Меня очень утомляет громкая музыка.**

*Психологическая поддержка* – один из важнейших факторов, способных улучшить взаимоотношения между родителями и детьми. При недостатке или отсутствии адекватной поддержки ребенок испытывает разочарование и склонен к различным поступкам.

*Психологическая поддержка* – это процесс:

- в котором родители сосредоточены на позитивных сторонах и преимуществах ребенка с целью укрепления его самооценки;
- который помогает подростку поверить в себя и свои способности;
- который помогает избежать ошибок;
- который поддерживает при неудачах.

*Поддержка* основана на вере в прирожденную способность личности преодолевать жизненные трудности при поддержке тех, кого она (личность) считает значимыми для себя.

Итак, для того, чтобы *поддержать подростка*, необходимо:

1. Опирайтесь на сильные стороны.
2. Избегать подчеркивания промахов.
3. Показывать, что вы удовлетворены им.
4. Уметь и хотеть демонстрировать уважение.
5. Внести юмор во взаимоотношения.
6. Знать обо всех попытках ребенка справиться с возникающими проблемами.
7. Уметь взаимодействовать.
8. Принимать индивидуальность ребенка.
9. Проявлять веру в подростка, эмпатию к нему.
10. Демонстрировать оптимизм.

Существуют слова, которые поддерживают ребенка, и слова, которые разрушают его веру в себя.

Например, *слова поддержки*:

- Зная тебя, я уверена, что ты все сделаешь хорошо.
- Ты делаешь это очень хорошо.
- У тебя есть некоторые соображения по этому поводу. Готова ли ты начать?
- Это серьезный вызов, но я уверен, что ты готова к нему.

*Слова разочарования*:

- Зная тебя и твои способности, я думаю, ты смог бы сделать это гораздо лучше.
- Ты мог бы сделать это намного лучше.
- Эта идея никогда не сможет быть реализована.
- Это для тебя слишком трудно, поэтому я сам это сделаю.

Полезны в это время и так называемые воодушевляющие высказывания, через которые родитель демонстрирует ребенку свою веру в его успех: «Я верю, что у тебя все получится. Конечно, в будущем ты сможешь... Ты обязательно добьешься... Ты сумеешь...» Такие и подобные высказывания, наполненные конкретной спецификой ситуации жизни ребенка, будут способствовать формированию у него оптимизма, а как следствие — активности в преодолении трудных ситуаций.

При этом важно, чтобы подросток имел возможность не только принимать любовь, но и отдавать ее. Эту позицию нужно акцентировать для подростка, поскольку современные родители нередко склонны переоценивать беззащитность, хрупкость ребенка, вследствие чего явно прослеживается тенденция инфантилизации детей. Таким образом, необходимо, чтобы подросток ставился в такую ситуацию, в которой он будет заботиться о ком-то, помогать, то есть действительно проявлять свою взрослость.

Каждый кризис связан с погружением во внутренний мир и его освоением, поэтому становится возможным существенное развитие рефлексии при наличии для этого определенных условий.

Одним из важнейших условий для развития рефлексии является ***удовлетворение потребности в самораскрытии***. Раскрывая себя другому, ребенок раскрывается, прежде всего, самому себе. Можно предположить, что самораскрытие является преддверием внутреннего диалога. Младший школьник с удовольствием впустит взрослого в свой внутренний мир, однако подросток уже начинает закрываться от взрослых. Может быть, потому, что внутренний мир подростка очень хрупок, является для него некоторым таинством. Многие исследователи отмечают существование в этом возрасте *риска самораскрытия*, то есть выраженной защиты подростками своего внутреннего мира, в особенности от взрослых. Следствием этого может стать некоторое искажение рефлексивных процессов, появление у подростка сильного чувства одиночества. Поэтому очень важно, чтобы у подростка была возможность удовлетворения потребности в самораскрытии дома, в семье, поскольку далеко не всегда она удовлетворяется должным образом в общении со сверстниками.

Иными словами, подросток должен иметь возможность говорить с родителями на любые темы, которые его волнуют. Но он будет делать это только в том случае, если будет уверен, что не встретит резкого осуждения своих взглядов, стиля поведения, одежды, друзей. Родители вправе иметь по ряду вопросов свое мнение, но и подросток может иметь собственное мнение, которое с уважением должно быть выслушано родителями.

Каждый кризис сопровождается *возрастанием самостоятельности* ребенка, принятием ответственности за свои решения.

Следует помнить, что ребенок, с одной стороны, стремится к самостоятельности и отстаивает ее, с другой — не всегда может ее использовать. Поэтому *главная задача родителей* — способствовать становлению зрелой самостоятельности. При этом нужно уточнить само понятие самостоятельности, поскольку на практике она нередко по-разному понимается родителями и самими детьми и подростками, что является причиной конфликтов между ними.

Родители обычно имеют в виду в основном обязанности подростка (самостоятельно убрать квартиру, постирать и пр.), подростки — в основном права (самостоятельно выбирать одежду, время сна, прихода домой и т.п.). В самостоятельно выполняемые действия должны равномерно включаться как права, так и обязанности подростка, это поможет избежать конфликтов между родителями и детьми, а также будет способствовать становлению зрелой самостоятельности.

В заключение еще раз отметим, что кризисные периоды детства, в особенности подростковый возраст, предоставляют родителям практически последнюю возможность для налаживания эмоционального контакта со своим ребенком.

Самые эффективные методы взаимодействия с подростками – активное слушание и «Я – высказывания».

## **АКТИВНОЕ СЛУШАНИЕ**

### **(особенности эффективного взаимодействия с подростком)**

Активно слушать ребенка — значит «возвращать» ему в беседе то, что он вам поведал, при этом обозначив его чувство.

Во всех случаях, когда ребенок доволен, счастлив, спешит поделиться с вами своими чувствами или, наоборот, расстроен, обижен, потерпел неудачу, когда ему больно, стыдно, страшно, когда с ним обошлись грубо или несправедливо и даже когда он очень устал, *первое, что нужно сделать — это дать ему понять, что вы знаете о его переживании (или состоянии), «слышите» его. Т.е. активно выслушать его.*

### ***Правила беседы по способу активного слушания.***

**Во-первых**, если вы хотите послушать ребенка, обязательно повернитесь к нему лицом. Очень важно также, чтобы его и ваши глаза находились на одном уровне.

**Во-вторых**, если вы беседуете с расстроенным или огорченным ребенком, не следует задавать ему вопросы. Желательно, чтобы ваши ответы звучали в утвердительной форме.

Казалось бы, разница между утвердительным и вопросительным предложениями очень незначительна, иногда это всего лишь тонкая интонация, а реакция на них

бывает очень разная. Часто на вопрос: «Что случилось?» огорченный ребенок отвечает: «Ничего!», а если вы скажете: «Что-то случилось...», то ребенку бывает легче начать рассказывать о случившемся.

**В-третьих**, очень важно в беседе «держать паузу». После каждой вашей реплики лучше всего помолчать. Помните, что это время принадлежит ребенку; не забивайте его своими соображениями и замечаниями. Пауза помогает ребенку разобраться в своем переживании и одновременно полнее почувствовать, что вы рядом. Помолчать хорошо и после ответа ребенка — может быть, он что-то добавит. Узнать о том, что ребенок еще не готов услышать вашу реплику, можно по его внешнему виду. Если его глаза смотрят не на вас, а в сторону, «внутрь» или вдаль, то продолжайте молчать: в нем происходит сейчас очень важная и нужная внутренняя работа.

**В-четвертых**, в вашем ответе также иногда полезно повторить, что, как вы поняли, случилось с ребенком, а потом обозначить его чувство.

Иногда у родителей возникает опасение, что ребенок воспримет повторение его слов как передразнивание. Этого можно избежать, если использовать другие слова с тем же смыслом. Но практика показывает, что если вы даже и используете те же фразы, но при этом точно угадываете переживание ребенка, он, как правило, не замечает ничего необычного, и беседа успешно продолжается.

Конечно, может случиться, что в ответе вы не совсем точно угадали случившееся событие или чувство ребенка. Не смущайтесь, в следующей фразе он вас поправит. Будьте внимательны к его поправке и покажите, что вы ее приняли.

### ***Результаты активного слушания***

1. Исчезает или по крайней мере сильно ослабевает отрицательное переживание ребенка. Здесь сказывается замечательная закономерность: разделенная радость удваивается, разделенное горе уменьшается вдвое.

2. Ребенок, убедившись, что взрослый готов его слушать, начинает рассказывать о себе все больше: тема повествования (жалобы) меняется, развивается. Иногда в одной беседе неожиданно разматывается целый клубок проблем и огорчений.

3. Ребенок сам продвигается в решении своей проблемы.

**«Я – высказывание»** - способ передачи другому лицу вашего отношения к определенному предмету, без обвинений и требований, но так, чтобы другой человек изменил свое отношение.

### ***Схема достойного выхода из ситуации***

1. Начните разговор с конкретного и точного описания ситуации, которая Вас не устраивает. Можно так начать фразу: «Когда на меня кричат...», «Когда необходимые требования не выполняются...».

2. Выразите чувства, возникшие у Вас в связи с этой ситуацией и поведением человека по отношению к Вам. «Я так расстраиваюсь...», «Я злюсь...», «Меня переполняют такие негативные эмоции...»

3. Скажите человеку, как бы Вам хотелось, чтобы он поступил. Предложите ему другой вариант поведения, устраивающий Вас. «А вот если бы мне объяснили спокойно...»

Расскажите, как Вы себя поведете в случае, если человек изменит свое поведение. «...то я обязательно внимательно бы выслушал, что от меня хотят».

**Позитивные утверждения** — это мысли, которые взрослый или ребенок внушает себе, повторяя их про себя или вслух.

Смысл этой техники заключается в следующем.

Каждый человек строит свою жизнь в соответствии со своими убеждениями. Убеждения — это наши устойчивые мысли о себе и обо всем, что нас окружает. Они являются ведущей силой в нашей жизни. В любой ситуации мы поступаем так, как нам подсказывают наши убеждения. С этим согласится каждый. Но есть другая сторона, которая не столь очевидна. Наши мысли, которые всегда возникают на основе наших убеждений, являются мощной силой, притягивающей в нашу жизнь те события, которые соответствуют нашим убеждениям.

Приучайте своих детей к позитивным утверждениям — это безопасно, а в том что это полезно, вы убедитесь очень скоро!

Вы можете выбрать из этого списка то, что подходит для вашего ребенка.

#### **Примеры утверждений, касающиеся здоровья**

- С каждым днем мне становится все лучше и лучше.
- Каждый день все изменяется к лучшему.
- Я здоров.
- Я здоров и силен.
- Я чувствую себя хорошо.
- Я чувствую себя прекрасно.
- Я чувствую себя отлично.
- Я чувствую себя великолепно.
- Я спокоен и расслаблен.

#### **Вот еще некоторые утверждения:**

- У меня много друзей.
- Все, кто хорошо знает меня, любят меня.
- Я хорошо играю с другими детьми.
- Я люблю всех, и все любят меня.
- Я люблю своих друзей.
- Люди рады видеть меня. (Одноклассники рады видеть меня.) Я уверен в себе. Я справлюсь.
- Я способен хорошо читать.
- Я способен красиво писать.
- Я умею красиво писать.
- Я умею хорошо читать.
- Я способен хорошо учиться.

- Я способен решать трудные задачи (по математике).
- Я способен быстро бегать.
- Я умею быстро бегать.
- У меня большие способности к изучению разных языков.
- У меня большие способности к английскому языку.
- Я люблю свою жизнь. Она очень интересная.
- Со мной случается все только хорошее.
- Я везучий.
- Я счастливый.

### *Советы при повторении позитивных утверждений*

1. В утверждении всегда нужно говорить о том, чего вы хотите, а не том, чего вы не хотите. Если вы хотите избавиться от боли в ногах, утверждение должно быть таким: «У меня здоровые ноги», а не «У меня ноги не болят». Мы уже говорили о том, что наше сознание пропускает частицу «не» и сосредотачивается на самом слове, в данном случае это слово — «болят».
2. Утверждение должно быть коротким! Не более 10 — 12 слов.
3. Нельзя заставлять ребенка повторять утверждения, если он не хочет! Постарайтесь заинтересовать ребенка, используя игровые приемы. Поэтому прежде, чем что-либо говорить ребенку, хорошо продумайте ваш разговор. Выберите для разговора подходящее время!
4. Вы сами должны подавать пример ребенку в том, как использовать позитивные утверждения в жизни.
5. Утверждения нельзя повторять автоматически, нужно думать о том, что произносишь.
6. Помните, что утверждения нужно повторять как можно чаще! Если вы решили изменить ситуацию в лучшую сторону, отнеситесь к этому ответственно. Постоянно напоминайте ребенку утверждения, пока не начнет включаться новое позитивное представление вместо старого негативного.
7. Не разочаровывайтесь сами и поддержите ребенка, если сразу не добьетесь успеха! С самого начала предупредите ребенка, что изменения произойдут не сразу, что должно пройти какое-то время. Будьте терпеливы!

Говорите себе «Мой сын (дочь) – самое совершенное дитя Вселенной».