

## РЕКОМЕНДАЦИИ ПСИХОЛОГА

### ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ВОСПИТАНИЯ ПОДРОСТКА

#### Мотивы проблемного поведения подростков:

- ✓ борьба за внимание - если подросток не получает нужного количества внимания, которое ему так необходимо для нормального развития и эмоционального благополучия, то он находит его через такой способ, как непослушание или неповиновение. Лучше внимание с замечаниями, чем никакого.
- ✓ борьба за самоутверждение - поведение направлено против чрезмерной власти или опеки (общение в форме указаний, замечаний, опасений) выражается в упрямстве, своеволии, действии наперекор.
- ✓ желание отомстить - в случае несправедливого отношения: вы мне сделали плохо, пусть и вам будет плохо.
- ✓ потеря веры в собственный успех - из-за сформированной низкой самооценки, подросток приходит к выводу: "ничего стараться, все равно ничего не получится", и внешним поведением показывает: мне все равно, пусть я буду плохой.

При использовании родителями суровых наказаний, возрастает склонность детей к агрессивному поведению!!!

Следует учитывать следующие недостатки наказаний:

- ✓ Наказание часто может считаться несправедливым, особенно если подросток видит, что подобные действия сходят с рук другим лицам, чьими руками осуществляется наказание, зачастую становятся моделями агрессивного поведения.
- ✓ Наказание может играть роль подкрепления отрицательного поведения. ( Например, если на подростка повышают голос дома - это может ему

понравиться, так как он своим поведением привлекает внимание родителей или других родственников, т.е. выделяет его).

- ✓ Наказание может вообще разрушать поведение, так как оно вызывает панику или обиду. У него может возникнуть ощущение постоянной тревоги.

### **Основные правила в общении и воспитании подростка**

#### Правило № 1

Реагируйте не на все проступки сына или дочери, так как это может вызвать обратную реакцию — закрепить нежелательное поведение. Если вы обращаете на подростка мало внимания, он будет пользоваться таким поведением, чтобы вы услышали его.

#### Правило № 2

Попытайтесь разобраться в поведении подростка, внимательно выслушивайте, а потом начинайте действовать. Ваша первая реакция па происходящее может быть неверной.

#### Правило № 3

Родители должны сами найти путь к своему ребенку, почувствовать, что необходимо для наилучшего контакта с дочерью или сыном.

#### Правило № 4

Не копите недовольство. Вместо этого попытайтесь разобраться в тех чувствах, которые вызывают у вас сын или дочь, обсудите их с супругом или другом.

#### Правило № 5

Не устанавливайте слишком много запретов. Но те, которые существуют, нарушать нельзя.

### Правило №

Если вы чувствуете, что не правы, — признайтесь в этом. Не бойтесь потерять авторитет, так как хуже то, что подросток перенимает ваш стиль поведения, даже если не прав, отстаивает свое мнение.

### Правило № 7

Чаще давайте почувствовать, что вы считаетесь с его мнением, что его суждения тоже имеют авторитет. Так как некоторые конфликты возникают тогда, когда подросток хочет утвердить свою самостоятельность.

### Правило № 8

Не вступайте в борьбу за власть. Установите приемлемые правила и запреты. Если их немного, но они тверды и логичны, то родитель, убеждая в чем либо подростка, может опираться на них. Сначала выслушайте, а потом принимайте решение.

### Правило № 9

Постарайтесь не говорить много. Говорите спокойно и твердо. Не включайтесь в бесконечный спор. Если же спора, особенно эмоционального, не удастся избежать, можно выйти из комнаты, показав тем самым, что разговор окончен.

### Правило №10

Физическое наказание не приносит пользы, так как снимает у наказанного чувство вины и препятствует ее осознанию. Одновременно закрепляется информация: "Зол на кого-либо - удар".

## **Поведение, которое стимулирует злость и провоцирует конфликт**

- ✓ Повышенный голос
  - ✓ Вопли
  - ✓ Высказывание "Я здесь главный"
  - ✓ Настаивание на позиции "последнее слово моё"
  - ✓ Использование языка "напряженного тела", например, сжатых рук
  - ✓ Нравоучения
  - ✓ Сарказм
  - ✓ Воздействие на самолюбие
  - ✓ Демонстрация превосходства
  - ✓ Использование неоправданной физической силы
  - ✓ Вовлечение посторонних людей в конфликт
  - ✓ Настаивание на том, что вы всегда правы
  - ✓ Использование унижений, оскорблений
  - ✓ Предостережения
  - ✓ Заискивание или угодничество
  - ✓ Обобщение, замечания типа: "Все вы дети одинаковые"
  - ✓ Необоснованные обвинения
  - ✓ Недовольство
  - ✓ Ворчливость
- 
- Передразнивание
  - Сравнение с родственниками, другими учениками
  - Командование, требование, доминирование
  - Отчитывание за недоступное поведение.

## **Поощрение и наказание в процессе воспитания подростка**

Во все времена родителей волновали вопросы по оптимальному воспитанию детей - каким образом поощрять и наказывать, чтобы это способствовало развитию гармоничной личности.

Поощрение - сильный регулятор поведения, с его помощью научение происходит быстрее. Но не всякое поощрение может приносить пользу, как и наказание не всегда вредно – в воспитании нет плохих или хороших приемов, а есть уместные или неуместные.

Поощрение и наказание могут осуществляться в двух формах: материальной и психологической (духовной). Современное общество предпочитает материальную форму поощрения и наказания, т.е. "Куплю конфету – не куплю конфету". Это характерно и для семьи, и для образовательных организаций.

Редко используется психологическая форма, т.е. такие особенности взаимодействий и взаимоотношений людей, в которых проявляется одобрение (внимание к ребенку, сопереживание ему, поддержка, вера и т.д.) и наказание (огорчение, обида, показное равнодушие, сердитость, в крайних вариантах гнев).

Естественно, что использование психологических средств требует не только больше душевной отдачи, но и вполне определенного актерского мастерства. Недаром А.С. Макаренко писал, что учителем нельзя стать до тех пор, пока не научишься произносить слова "Подойди сюда" с 20 разными оттенками в голосе.

Использование только материальных форм поощрения и наказания воспитывает человека зависимого, с низким самоконтролем, который, в основном, ориентируется по обстановке: "Попадусь – не попадусь".

Использование психологической формы воздействия формирует совесть как внутренний механизм контроля поведения.

- ✓ "Подъемная" похвала. Если мы собираемся повышать требования к ребенку, то начинать их надо с похвалы, как вдохновения на новые подвиги.
- ✓ Косвенное одобрение. Похвала, при которой вроде бы не хвалят, т.е. попросить помощи, совета и т.п. В разговоре с другим человеком как бы между прочим сказать добрые слова о ребенке, но так, чтобы он слышал их. Эти слова должны быть на уровне констатации достоинств ребенка, но нельзя задевать при этом его отрицательные качества.
- ✓ "Взрыв любви" (скорая психологическая помощь). Используется в крайних случаях, когда у ребенка кризисное состояние.

## **Наказание**

При всех разногласиях вокруг этого метода воспитания следует отметить, что он тоже имеет право на применение, потому что свидетельствует о равнодушном отношении, а о любви родителей к ребенку и, одновременно, дает ему "отпущение грехов". Поэтому дети стремятся получать наказания и даже пытаются использовать их в своих целях.

Большинство родителей считают, что для прекращения непослушания ребенка больше подходят немедленные наказания, а не профилактические меры. Следует помнить, что любой метод наказания действует тем лучше, чем реже он применяется. При частом применении наказаний дети становятся лживыми, изворотливыми, у них появляются страхи, агрессия.

Наказание обладает внушающим воздействием, если оно соответствует проступку и применяется редко.

Никогда нельзя использовать как наказание физическую или умственную работу.

### **Правила наказания**

- ✓ Наказывая, подумай: Зачем? Для чего?
- ✓ Наказание никогда не должно вредить здоровью.
- ✓ Если есть сомнения, наказывать или нет - не наказывать! Никаких наказаний не должно быть "на всякий случай", даже если кажется, что вы слишком добрая (ый) и мягкая (ий).
- ✓ За один раз можно наказать только за один проступок. "Салат" из наказаний не для детей и подростков.
- ✓ Запоздало не наказывать – за давностью все списывается.
- ✓ Наказан - значит, прощен, страницу жизни перевернул – никаких напоминаний.
- ✓ Любое наказание не должно сопровождаться унижением, не должно рассматриваться как торжество силы взрослого.
- ✓ Подросток не может не огорчаться – это нормально, поэтому относиться к этому нужно соответственно. Не стремиться переделывать подростка, а также не допускать, чтобы он жил в страхе перед наказанием.

Нельзя наказывать лишением любви!

## Пожелания психолога родителям и учителям

Каждый должен найти в жизни свою нишу.

И подросток – обязательно...

- ✓ Будьте терпеливы. Давайте подростку время на осознание нового.
- ✓ Внушайте положительное. Не пугайте подростка будущими бедами. Лучше говорить о том хорошем, что ждет его, если вести себя правильно.
- ✓ Почаще позволяйте подростку делать то, что хочется ЕМУ, а не Вам (в разумных пределах). Принуждая, вы вырабатываете у него негативизм – отрицательное отношение ко всему, что вы можете сказать или сделать.
- ✓ Давайте подростку отдых от Ваших внушений. По статистике, к ребенку 37 раз в сутки обращаются в повелительном тоне, 42 раза в увещательном, 50 раз в обвинительном. Ребенку нужен отдых от каких бы то ни было воздействий и обращений. Он нуждается в своей доле свободы, чтобы вырасти самостоятельным.
- ✓ Уважайте право подростка на тайну. Если он Вас боится – то будет лгать.
- ✓ Чаще хвалите и поощряйте подростка. Взрослые часто не обращают внимание на что-то хорошее, но сразу же реагируют на ошибки и проступки. Подросток должен чувствовать Вашу поддержку, когда он добивается успехов.
- ✓ Внушайте, что он смелый, трудолюбивый, умный, находчивый, ловкий, аккуратный, думающий, любимый, нужный, незаменимый...
- ✓ Формируйте положительную самооценку: «Я – умный», «Я – смелый», «Я все могу».



- ✓ Верьте в своего ребенка. Ваша вера способна прервать возможность в действительность. Ты замечательный! Ты умный и сообразительный» Ты это сможешь!

### **Родителей должно насторожить, если...**

- ✓ Ребенок неохотно идет в колледж и очень рад любой возможности не ходить туда;
- ✓ часто возвращается из колледжа подавленным, расстроенным;
- ✓ часто плачет без очевидной причины;
- ✓ практически никогда не упоминает никого из одногруппников;
- ✓ очень мало говорит о жизни в колледже;
- ✓ подросток одинок: его никто не приглашает в гости или гулять, на дни рождения, и он никого не хочет позвать к себе.

### **Памятка для педагогов и родителей**

- ✓ Если дети окружены враждебностью, они учатся борьбе и злу.
- ✓ Если дети окружены насмешкой, они становятся застенчивыми и замкнутыми.
- ✓ Если дети окружены стыдом, они постоянно чувствуют вину.
- ✓ Если ребёнок живёт во вражде, он учится агрессивности
- ✓ Если ребёнка постоянно критикуют, он учится ненавидеть
- ✓ Если ребёнка высмеивают, он становится замкнутым
- ✓ Если ребёнка подбадривают, он учится верить в себя
- ✓ Если ребёнок растёт в ситуации принятия, он учится принимать других
- ✓ Если ребёнок растёт в честности, он учится быть справедливым
- ✓ Если ребенка поддерживают, он учится ценить себя
- ✓ Если ребёнок живёт в понимании и дружелюбии, он учится находить любовь в этом мире.

## **Советы обучающимся: как подготовиться к экзаменам**

- ✓ Подготовьте место для занятий: уберите со стола лишние вещи, удобно расположите нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши и т.п. Введите в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета (они повышают интеллектуальную активность). Для этого достаточно картинки или эстампа в этих тонах.
- ✓ Составьте план занятий. Для начала определите: кто вы - «сова» или «жаворонок», и в зависимости от этого максимально используйте утренние или вечерние часы. Составляя план на каждый день подготовки, необходимо четко определить, что именно сегодня будет изучаться. Не вообще: «немного позанимаюсь», а какие именно разделы и темы.
- ✓ Начните с самого трудного раздела, с того материала, который знаете хуже всего. Но если Вам трудно «раскачаться», можно начать с того материала, который наиболее всего интересен и приятен.
- ✓ Чередуйте занятия и отдых: 40 минут занятий, затем 10 минут - перерыв. Во время перерыва можно помыть посуду, полить цветы, сделать зарядку, принять душ.
- ✓ Готовясь к экзаменам, мысленно рисуйте себе картину триумфа. Никогда не думайте о том, что не справишься с заданием.
- ✓ Оставьте один день перед экзаменом на то, чтобы еще раз повторить самые трудные вопросы.

