

Мой ребенок —  
подросток.  
понять, принять,  
подружиться.

шпаргалки  
для родителей







Мы научились летать  
в небе, как птицы.

Мы научились  
плавать под водой,  
как рыбы.

Осталось теперь научиться  
жить на земле, как люди.

Бернард Шоу.



1856 - 1950



# 1. Подросток глазами взрослых

- \* Резкие перепады настроения, лень, апатия, нервные срывы, слезливость;
- \* спорит, дерзит, грубит и огрызается;
- \* на первом месте общение с подружками и друзьями, учеба заброшена;
- \* яркие проявления максимализма, весь мир черно-белый;
- \* эксперименты с внешностью, эпатаж в одежде, манерах;
- \* никакого режима дня, поздно ложится спать, утром не добудись;
- \* в комнате беспорядок;
- \* отказывается что-то сделать по дому;
- \* скрывает, перестал делиться и рассказывать о себе;
- \* дверь в комнату всегда закрыта, никого туда не впускает;
- \* громкая музыка на весь дом;
- \* и вообще с ним ни о чем не возможно договориться...



# \* Почему подростки такие странные/ужасные/невозможные?

\* Что мы наблюдаем?



\* Чем это можно объяснить?



*«...Такова была моя участь с самого детства. Все читали на моем лице признаки дурных чувств, которых не было... - и они родились. Я был скромн - меня обвиняли в лукавстве: я стал скрытен. Я глубоко чувствовал добро и зло; никто меня не ласкал, все оскорбляли: я стал злопамятен; я был угрюм, - другие дети веселы и болтливы; я чувствовал себя выше их, - меня ставили ниже. Я сделался завистлив. Я был готов любить весь мир, - меня никто не понял: и я выучился ненавидеть. .... Я говорил правду - мне не верили: я начал обманывать... И тогда в груди моей родилось отчаяние ...Я сделался нравственным калекой...»*

М.Ю.Лермонтов «Герой нашего времени»





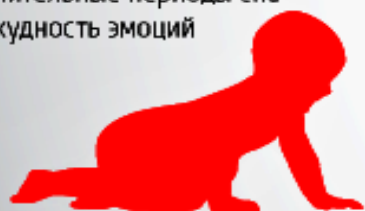
# 5 ОСНОВНЫХ ВОЗРАСТНЫХ КРИЗИСОВ

Это родителям  
нужно знать!

## НОВОРОЖДЕННОСТИ ПЕРВЫЕ 4–6 НЕДЕЛЬ

- ребенок учится жить вне маминого живота
- адаптируется к безводному пространству
- учится дышать, сосать грудь, переваривать еду
- приспосабливается к колебанию температур
- адаптируется работа и взаимодействие его органов

- слабое зрение и слух
- многочисленные рефлексы
- длительные периоды сна
- скудность эмоций



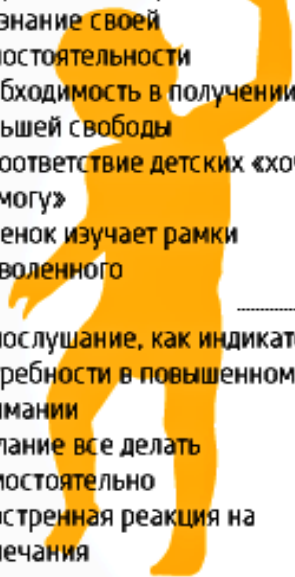
- контакт с матерью с первых минут рождения
- грудное вскармливание
- максимально оперативно реагировать на плач ребенка
- бондинг (телесный контакт)
- ласка и любовь

## 1 ГОДА 12–18 МЕСЯЦЕВ

- желание активнее познавать окружающий мир
- осознание своей самостоятельности
- необходимость в получении большей свободы
- несоответствие детских «хочу» и «могу»
- ребенок изучает рамки дозволенного

- непослушание, как индикатор потребности в повышенном внимании
- желание все делать самостоятельно
- обостренная реакция на замечания
- капризность

- терпение
- противодействие манипуляциям
- больше изобретательности и чувства юмора
- уметь переключать внимание
- поддержка инициативы ребенка



## 3–х ЛЕТ 2,5–4 ГОДА

- осознание себя личностью, отдельной от родителей
- стремление к независимости
- отказ от опеки, привычных норм
- жажда независимости

- негативизм
- упрямство
- непослушание
- истерики
- протест

- избегать диктата и гиперопеки
- быть последовательным
- поощрять самостоятельность
- искать компромисс, через креативное переключение
- акцентировать внимание на хороших поступках

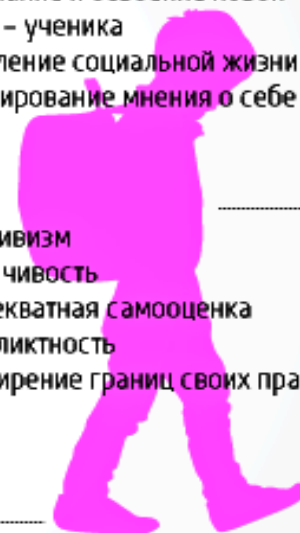


## ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА 6–8 ЛЕТ

- переход из мира детей в мир взрослых
- смена вида деятельности с игровой на учебную
- осознание и освоение новой роли – ученика
- появление социальной жизни
- формирование мнения о себе

- негативизм
- заносчивость
- неадекватная самооценка
- конфликтность
- расширение границ своих прав

- принимать «взрослость»
- укреплять веру ребенка в себя
- подавать позитивный личный пример восприятия реальности
- поддерживать тесный эмоциональный контакт
- у ребенка должны быть четкие обязанности

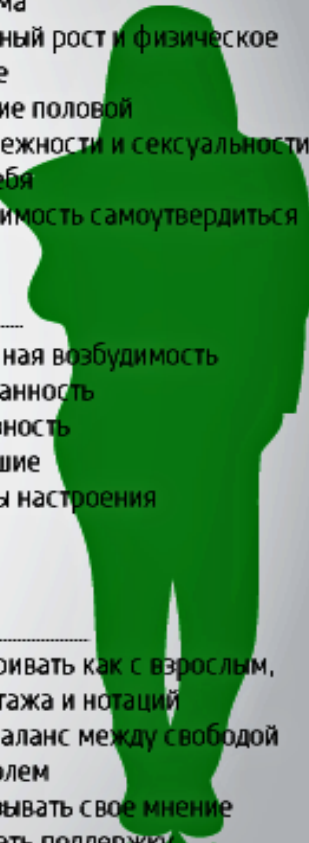


## ПЕРЕХОДНОГО ВОЗРАСТА 12–14 ЛЕТ

- гормональная перестройка организма
- ускоренный рост и физическое развитие
- осознание половой принадлежности и сексуальности
- поиск себя
- необходимость самоутвердиться

- повышенная возбудимость
- несдержанность
- агрессивность
- равнодушие
- перепады настроения

- разговаривать как с взрослым, без шантажа и нотаций
- искать баланс между свободой и контролем
- не навязывать свое мнение
- предлагать поддержку
- относиться с пониманием и терпением



ПРИЧИНЫ

ПРИЗНАКИ

ЧТО ДЕЛАТЬ

# \* «Сдвинь границу, займи территорию!»

Претензии подростка:

- \* смена иерархии в семье;
- \* своя территория со своими порядками;
- \* меньше обязанностей больше прав;
- \* личная жизнь вне контроля взрослых;
- \* свобода перемещения;
- \* долой режим!



# \* Подросток учится/Взрослые учат:

- \* понимать себя и объяснять себя другим;
- \* предъявлять свои интересы другим;
- \* защищать свои интересы;
- \* видеть и принимать во внимание интересы и ограничения близких людей;
- \* находить разумные компромиссы в ситуациях, когда эти интересы начинают друг другу противоречить;
- \* договариваться, брать на себя обязательства и выполнять свои обещания.



# \* Как поддержать желание стать взрослым и ответственным?



- Предоставление новых прав и возможностей
- Баланс прав и обязанностей
- Запрос на совет и экспертное мнение
- Поддержка инициативы и помощь в доведении замысла до результата
- Подчеркивание нового статуса перед младшими, включение в заботу за бабушками и дедушками
- Подчеркнутая деловитость и уважительность в общении - «как равный с равным»
- Фиксирование важных договоренностей на бумаге. В разборе спорных или конфликтных ситуаций - апелляция к тексту договора.

## \* ПРАВА ДОШКОЛЬНИКА

- \* Выбор сказки для вечернего чтения
- \* Выбор сладостей в магазине
- \* Выбор времени для игр



## ПРАВА ШКОЛЬНИКА

- ◉ Выбор фильма для семейного просмотра
- ◉ Выбор на что тратить карманные деньги
- ◉ Выбор времени для прогулки



## ПРАВА ПОДРОСТКА

- ◉ Выбор места летнего отдыха
- ◉ Самостоятельная покупка своей одежды
- ◉ Выбор времени для общения с друзьями





# \* Обязанности дошкольника



# \* Обязанности школьника





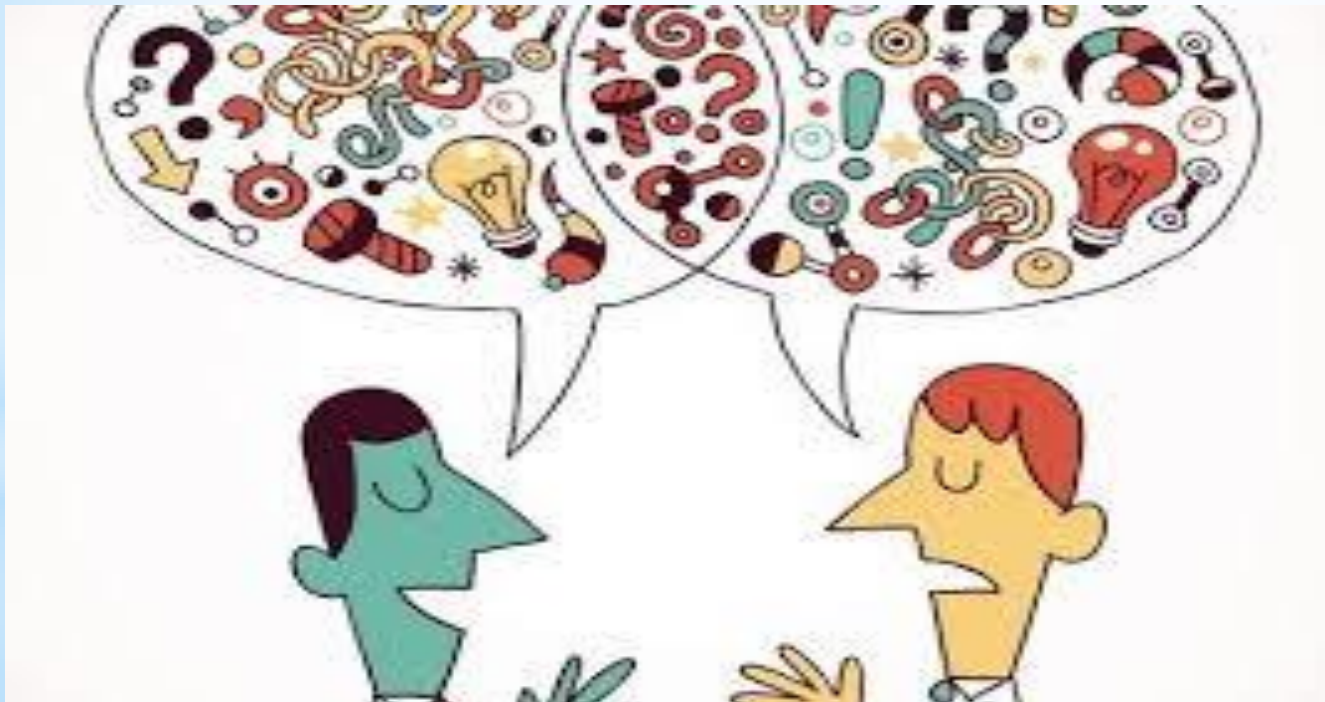
# \* Обязанности подростка

- \* Учеба без прогулов и задолженностей
- \* Уборка квартиры
- \* Закупка продуктов
- \* Приготовление завтрака
- \* Прогулка с собакой
- \* Уложить спать брата
- \* Помощь бабушке на даче



«Показатель взрослости человека - способность вести переговоры»

А. Кондратович



ы как выход на  
ень отношений



## \* 2. Тонкости дипломатии







# Какие потребности скрыты за «плохим поведением» подростков... (и взрослых)



"Когда меня спрашивают, на основании какой теории я вывел эти четыре причины плохого поведения подростков? Почему их не пять и не сто? - Я отвечаю, что просто наблюдал за детьми. В 90% случаев присутствует один из этих четырех мотивов"

*Рудольф Дрейкурс*

**ПРИВЛЕЧЕНИЕ  
ВНИМАНИЯ**



**БОРЬБА ЗА ВЛАСТЬ**



**СВЕДЕНИЕ СЧЕТОВ**  
Месть



**СИМУЛЯЦИЯ  
НЕСПОСОБНОСТИ**  
Избегание неудач





# АКТУАЛЬНАЯ ПОТРЕБНОСТЬ

ПРИВЛЕЧЕНИЕ  
ВНИМАНИЯ

БОРЬБА ЗА ВЛАСТЬ

СВЕДЕНИЕ СЧЕТОВ  
Мечь

СИМУЛЯЦИЯ  
НЕСПОСОБНОСТИ  
Избегание неудач

ПРИЗНАНИЕ  
СУЩЕСТВОВАНИЯ

ПРИЗНАНИЕ  
НЕЗАВИСИМОСТИ

ПРИЗНАНИЕ РАВЕНСТВА,  
СПРАВЕДЛИВОСТИ

ПРИЗНАНИЕ КАК ОБЪЕКТА  
БЕЗУСЛОВНОЙ ЛЮБВИ

# СКРЫТАЯ ПОТРЕБНОСТЬ

# Привлечение внимания

*Активная форма:*

**ДЕЛАЕТ ВСЕ, ЧТОБЫ ОКАЗАТЬСЯ В «ЦЕНТРЕ СОБЫТИЙ»**

*Пассивная форма:*

**НЕУМЕСТНЫЙ ВИД**

Борьба за особое внимание, навязчивость, нарушение этикета, Необычная внешность. Клоунада. Истерики, обмороки и диковинные болезни. Ложь как хвастовство. Внимание - любой ценой

Девиянтное поведение любого направления. Нарушение норм и правил. Патологическое вранье, сексуальные перверсии, промискуитет.

Девиянтность как достижение!





# Месть

*Активная форма:*

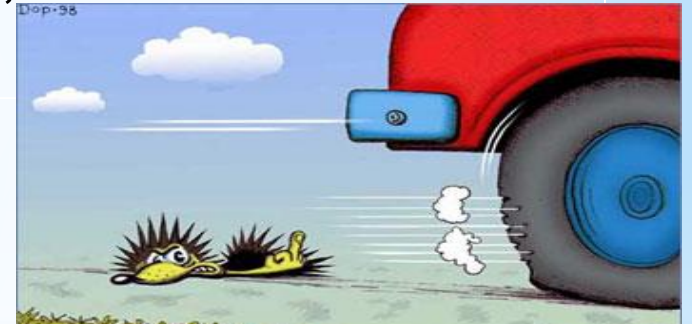
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АКТЫ НАСИЛИЯ, «ПАРТИЗАНСКИЕ» ДЕЙСТВИЯ, ДИВЕРСИИ

*Пассивная форма:*

ИГНОРИРОВАНИЕ КОНТАКТА, «ГЛУХОТА», «СЛЕПОТА», «ВНЕЗАПНОЕ ОТУПЕНИЕ»

Психологическая агрессия. "Подрывная" деятельность. Игнорирование контакта или лживая вежливость. Ложь как дезинформация. Острые реакции на нарушения обязательств. Тайный "идейный вдохновитель" оппозиции.

Воровство, нападения на личность, разрушения из зависти, классовая вражда, "вредительство"



# Избегание неудач

*Пассивная форма:*

ОТКАЗ ОТ ДЕЙСТВИЙ, ОТЛОЖЕННЫЕ ДЕЛА, ОБЕЩАНИЯ, «БОЛЕЗНИ»

*Активная форма:*

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ СРЫВ, ОТЧАЯНИЕ, СЛЕЗЫ

Недоверчивость, критическое отношение и скепсис.  
Перфекционизм. Низкая самооценка, лень и  
бездеятельность. Соккрытие, замалчивание. Астения,  
дистония.

Тунейдство, правонарушение только при полной  
"беснаказанности",  
при хроническом чувстве вины - частые несчастные  
случаи.





# \* Правило второе. Изучи, пойми и прими его ценности



# \* Знаете ли вы ...

- \* Что ему на самом деле интересно?
- \* Кто его кумир?
- \* Кто для него авторитет и почему?
- \* На кого он ни в коем случае не хотел бы походить?
- \* Что он делает по своей собственной инициативе?
- \* Ради чего он готов прилагать усилия?
- \* О чем он мечтает?
- \* Чего он боится?



Как часто вы об этом с ним говорите?  
Вспоминаете ли кто был вашим кумиром?  
Рассказываете ли о своих мечтах и страхах, о значимых для вас людях, о собственных достижениях и ситуациях в которых вам пришлось сделать сложный выбор?



\* Чьи ценности лучше?



КАКИЕ КУМИРЫ ТАКИЕ И ПОКОЛЕНИЯ

МУН. Б. 8123

# \* Поколение Z (2000-2016)

Ценности поколения Z: здоровье и экономия

«Понятно, что это будет поколение, которое будет следить за своим здоровьем. Они получают много информационных сообщений о питании, спорте, здоровом образе жизни. Когда поколение об этом столько слышит, это станет ценностью на всю жизнь.

Это поколение, которое будет обращать внимание на деньги. Экономия, проценты, кредиты - эти информационные сообщения Зеты слышат постоянно. «Зеты» будут экономить. Мы сейчас проводим исследования, опрашиваем много людей, и родителей «Зетов» о том, что они замечают характерного и непохожего в ребенке, и часто слышим, что ребенок с удовольствием собирает деньги, копит, одалживает их»

Евгения Шамис

*материалы с сайта Теория поколений в России*

<https://rugenations.su>



# \* Правило третье. Четко очертить границы



- \* Что я хочу?
- \* Почему мне это важно?
- \* Что в связи с этим я бы хотел от подростка?
- \* Чего бы я не хотел?
- \* Что я сделаю, если мои границы будут нарушены?





# \* Границы подростка

Проверка подростком границ дозволенного необходима ему для понимания своих собственных границ. Борьба со взрослым нужна ему для проверки своих сил. Это обучение себя умению управлять собой.

Как нельзя научиться борьбе без тренировок со спарринг-партнером, так невозможно обрести себя вне очереди споров, противостояний, конфликтов с другими.



# \* Уважаете ли вы границы подростка? Учите ли их обозначать и защищать?



«Идея обособленности собственного мира очень важна для подростка, он борется за то, чтобы его порог не переступали без спроса, чтобы родители (и все остальные) стучались при входе и не наводили порядок в его отсутствие.»

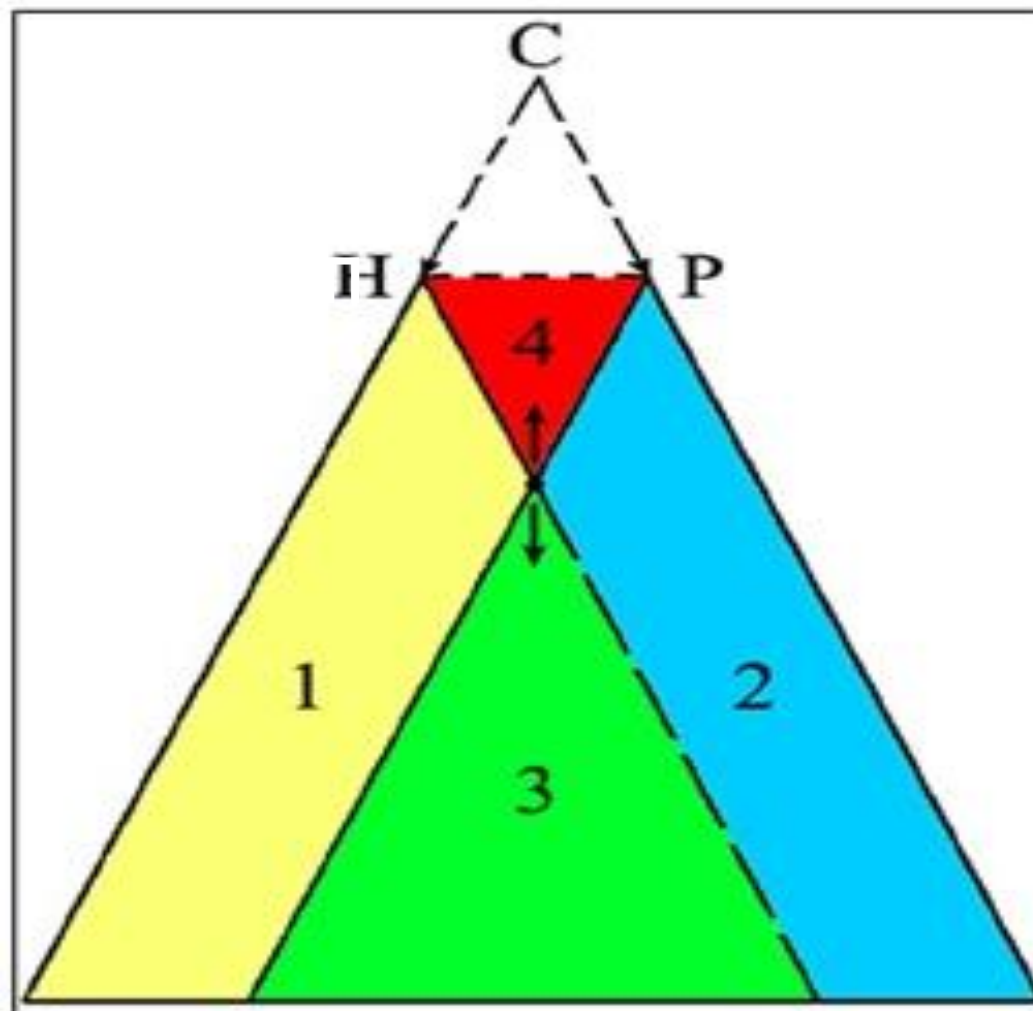
Ворожцова О.Г «Ключ к комнате подростка»





\* Правило четвертое.  
Переведи претензии в  
предложения

# \* Ищем пересечение интересов





# \*Разбор кейса



Стадия отношений	Предмет переговоров
Мир	Мечты - Цели - Планы
Размолвка	Чего мы ожидаем друг от друга? На что мы можем рассчитывать, а на что - нет?
Возмущение	По каким правилам мы живем? Где лежит мера справедливости?
Конфронтация	За какие ценности бьется каждый из нас? В чем мы можем уступить друг другу, а в чем - нет?
Война	Где та дистанция, на которой мы друг друга не разрушаем? Можем ли мы жить вместе?

# \*Родитель

Претензия подростку	Неизвестно где находится вечером. Поздно возвращается домой. Хамит в ответ на требования.
Область желаемого	Сын сообщает, где находится. Приходит домой до 21.00
Область категорически недопустимого	Риск жизни и здоровья сына. Уголовно-наказуемые действия. Отсутствие информации о том где сын находится.
О чем мечтает? В чем нуждается?	Чтобы сын вырос настоящим мужчиной. Чтобы кто-то гулял с собакой утром и вечером.
Предложение (Для чего? Что? Сколько? Когда? Как часто? В течение какого срока? Что в награду?)	?



# \* Подросток

Претензия родителю	Не доверяет, вмешивается в личную жизнь, кричит, не дает общаться с друзьями
Область желаемого	Гуляю сколько хочу, с кем хочу и когда хочу
Область категорически недопустимого	На меня орут
О чем мечтает? В чем нуждается?	Чтобы дома было спокойно. Мечтает о мотоцикле
Предложение (Для чего? Что? Сколько? Когда? Как часто? В течение какого срока? Что в награду?)	?

Мы хотим, чтобы:

- \* у нас в семье был мир;
- \* Мы поддерживали друг друга и помогали друг другу в достижении целей;
- \* Мы спокойно общались и решали проблемы, уважая достоинство друг друга;
- \* правила, о которых Мы договорились были обязательны к выполнению для нас обоих.

\* Поиск общей цели

Лист переговоров	Родитель	Подросток
Обязательства (Что? Сколько? Когда? Как часто? В течение какого срока?)		
Права		
Поощрения/ награды/бонусы/ поблажки за выполненные обязательства		
Наказания/штрафы/ порицания/ дополнительные обязанности за невыполненные обязательства		
Срок действия договора - 1 год	Подпись _____	Подпись _____



Что написано пером....



# \* Техники поддержки в переговорах

- \* Признание объективной сложности ситуации
- \* Уверенность в положительном исходе
- \* Присоединение
- \* Признание сильных сторон личности
- \* Безусловное принятие
- \* Забота
- \* Указание на сильные стороны кооперации

*«Многое зависит от вашей способности  
уважать ребенка,  
даже если вы не согласны с ним»*

## Эффективные действия родителя

1. Будьте спокойны – внимательно слушайте полное объяснение
2. Говорите так, чтобы он понял, что вы принимаете его как личность и уважаете его мысли
3. Создавайте теплую атмосферу для разговора. Выбирайте подходящее для обоих время
4. Спокойно отвечайте, как очень близкому другу
5. Попытайтесь определить ЧУВСТВА, стоящие за словами и дайте возможность их выразить
6. Влияйте – открывайте ему массу возможностей и других точек зрения
7. Делайте позитивные замечания
8. Будьте довольны возрастающим пониманием и осознанием
9. Будьте любознательными и принимайте все
10. Вытягивайте решения из ребенка

# \* Маневры

- \* Каскадный договор (на день, на неделю, на месяц, на полгода)
- \* Рамочный договор (Когда вернемся к переговорам?)
  - \* Снижение претензий
  - \* Ограничение обязательств до одного пункта
    - \* «Договор о взаимопомощи»
    - \* «Договор о ненападении»
    - \* «Договор об обмене посольствами»
- \* «Договор о переговорах с участием посредников»





В хороших переговорах обе стороны даже не понимают, что они провели переговоры. Они просто изменили свои ситуации к лучшему.

Это даже не переговоры — а способ помочь друг другу и улучшить мир вокруг.

\* **Итог переговоров**

**Чаще используйте приветливые фразы:**

**"Мне хорошо с тобой",**

**"Я рада тебя видеть"**

**"Мне нравится, как ты...»**

**"Я по тебе соскучилась"**

**"Давай (посидим, поделаем...) вместе"**

**"Как хорошо,**

**что ты у нас есть"...**



# Рассказы детей интересней новостей



**Искреннее внимание –**

**вот секрет**

**воспитания!**

## Что остаётся?

Да, подросшие дети - не подарки.  
Очень сложно порой вести себя с  
ними сдержанно и спокойно.

Но важно помнить мудрые слова:  
"И это пройдет".

И тогда, став действительно  
взрослым человеком,  
подросток не теряет  
уверенности в том, что  
лучшие друзья - это  
родители. Ведь именно они в  
трудную минуту поддержали,  
смогли понять и принять.





Мудрый человек сказал однажды:



**«Три вещи никогда не  
возвращаются обратно:  
время,  
слово,  
ВОЗМОЖНОСТЬ»**

Мудрый человек сказал однажды:

**«Три вещи не следует  
терять:  
спокойствие,  
надежду,  
честь»**



Мудрый человек сказал однажды:

**«Три вещи в жизни  
наиболее ценны:  
любовь,  
убеждение,  
доверие»**





Мудрый человек сказал однажды:

**«Три вещи в жизни  
ненадежны:  
власть,**

**удача,**

**состояние»**



Мудрый человек сказал однажды:

**«Три вещи определяет  
человека:**

**труд,  
честность,  
достижения»**



Мудрый человек сказал однажды:



**«Три вещи  
разрушают человека:  
ВИНО,  
гордыня,  
злость»**



Мудрый человек сказал однажды:

**«Три вещи труднее  
всего сказать:**

**Я люблю тебя.**

**Прости.**

**Помоги мне»**



# \* В презентации использованы:

- \* Авторские материалы тренингов «Родителям о подростках», «Как договориться с ребенком?», «Управление конфликтом» Натальи Касициной (г. Санкт-Петербург) [nkas@yandex.ru](mailto:nkas@yandex.ru)
- \* Авторские материалы тренинга «Четыре причины плохого поведения» Артура Шихова (г. Санкт-Петербург)
- \* Материалы сайта Елены Кузьминой  
<http://www.kuzminaelena.ru/#!/Повесть-о-формате-часть-2/chvk/55e5a3be0cf29a3653bdc294> (11, 12)
- \* Выдержки и рисунки из книги С.В. Кривцовой и Е.А. Мухаматуллиной «Учитель и проблемы дисциплины» (17)
- \* Фото: Альберт Побоков, Артур Шихов
- \* Иллюстрации: открытые источники информации сети Интернет
- \* Репродукции картин Пабло Пикассо (1, 2, 32, 43)