Как помочь старшекласснику обрести уверенность в себе?

«Только прививая своему ребёнку
оптимистичный взгляд на мир,
вы учите его понимать себя,
открывать свой внутренний
мир и мир вокруг»

Дома и в школе подростков часто беспокоят негативные мысли: «никто не хочет со мной общаться», «я — неудачник», «остальные ребята выглядят такими счастливыми», «со мной что-то не так». В эмоциональном благополучии подростков ключевую роль играет самовосприятие. Если подросток видит себя в позитивном ключе, у него больше шансов наладить отношения со сверстниками и преуспеть в учебе, что в свою очередь сделает его еще более уверенным и счастливым. Как можно помочь ребенку укрепить самооценку и уверенность в себе?

Вот простой способ: в разговорах давайте ему почувствовать себя понятым и услышанным. Для этого применяйте техники перефразирования и уточнения, которые часто используются детскими психологами и продвинутыми родителями: «Ты хочешь это?», «Ты имеешь в виду, что…», «Если я тебя правильно понял, ты…», «Интересно, расскажи об этом подробнее», «Что ты имел в виду, когда сказал…». Ребенок, растущий в окружении, где его слушают и пытаются понять, начинает делать то же самое.

Самооценка человека держится на двух китах – убежденность, что меня любят и со мной все в порядке, и вера в собственную компетентность, в то, что я способен справляться с проблемами, даже если поначалу не знаю как. У вас две главные стратегии: проявлять свою любовь и дать возможность как можно чаще переживать опыт успеха. Это основа. Убеждайте ребенка, что все проблемы разрешимы, что с ним все в порядке, что каждый человек время от времени сталкивается с трудностями. И еще очень важно: развлекайтесь и больше смейтесь вместе. Это не так трудно, если немного поразмышлять и правильно организовать время.

Многие родители, искренне любят детей, либо не считают нужным, либо не умеют проявлять свою любовь. А ведь проявление любви к ребенку способно неожиданным образом изменить то плохое его поведение, которое родителям до сих пор не удавалось изменить непосредственно. Счастливый и уверенный в себе ребенок редко ведет себя плохо. Очевидно, что именно ощущение того, что его любят, и создает чувство счастья, спокойствие и уверенность в себе.

Улыбка и зрительный контакт. Этот простой канал передачи родительской любви часто используется не по назначению, когда ребенка заставляют смотреть в глаза родителю, раздраженно выражающему свое негодование. Открытая улыбка — самый простой способ сообщить ребенку, что его принимают, несмотря на многое, что родители хотели бы изменить

в его поведении, что с ним все в порядке и что он может рассчитывать на родительское сочувствие, помощь и поддержку.

Ласка и контактный комфорт. По мере взросления ребенок получает все меньше родительской ласки, но нуждается в ней не меньше, чем младшие дети. Особенно выражен ее дефицит у мальчиков (в первую очередь со стороны отцов), поскольку в обществе распространено ошибочное мнение, что это может избаловать мальчиков и помешать им стать мужественными. Для каждого возраста родители могут выбирать свои формы общения, обеспечивающие ребенку контактный комфорт, включая дружеское подбадривающее похлопывание по спине, взъерошивание волос, сочувствующее пожатие руки.

Похвала и поддержка. Большинство родителей обращают внимание на неприемлемое для них поведение ребенка, а хорошее поведение считают нормой, не требующей оценки. В результате общение с ребенком сводится к упрекам, угрозам и обвинениям, теряется контакт и возможность влиять на поведение. В любом ребенке внимательный родитель найдет множество качеств, за которые его можно искренне похвалить.

Слова любви. Ребенку необходимо время от времени слышать от родителя, что его любят и всегда будут любить, вне зависимости от его поведения или событий, которые будут происходить в его жизни. Ясное выражение родителями своих чувств словами создает атмосферу искренности и служит отличной моделью открытого поведения для ребенка.

Предоставление свободы действий. По мере взросления, особенно в период подросткового кризиса, ребенок все больше нуждается в пространстве для принятия собственных решений. Без этого невозможно формирование ответственной, способной самостоятельно строить свою жизнь личности. Гиперопека построенная на замечаниях и упреках, приводит к инфантилизации, пассивности, снижению самооценки и тревожно-депрессивному эмоциональному фону. Предоставление свободы действий дает ребенку возможность почувствовать уважение к себе и значимость своего мнения, что укрепляет его уверенность в собственных силах.

Безусловное внимание. Безусловным вниманием называется время, подаренное родителями своему ребенку, когда тот сам выбирает, чем заниматься. Его инициативы помогают развить лидерские навыки, а внимание родителей — укрепить внутрисемейные связи и чувство собственной значимости.

Правила поведения с подростками: особенности переходного возраста.

«Колючие», обидчивые, ранимые, дерзкие – это всё о них, о подростках. О тех, кто вступил в трудный переходный возраст. О тех, кто находится на пути от детства к взрослости. О тех, кому сложно понять и принять всё то, что с ними происходит.

Что нужно знать о подростковом возрасте?

Психологи уже давно отмечают тенденцию «омоложения» подросткового возраста. Дети теперь вступают в переходный период гораздо раньше, чем их родители, – в 10-11 лет. Также отмечено «продление»

подросткового возраста до 18-19 лет, когда ребёнок достигает совершеннолетия и отделяется от родителей не только психологически, но и материально, финансово.

В границах подросткового возраста выделяют два этапа: младший подростковый возраст (10-12 лет) и старший подростковый возраст (начиная с 13 лет и до завершения переходного периода).

1. В младшем подростковом возрасте ребёнок уже начинает ощущать свою взрослость, у него усиливается потребность в общении со сверстниками, его организм готовится к изменениям.

2. К 13-14 годам гормональная перестройка достигает своего пика. Ребёнок становится раздражительным, обидчивым, у него часто меняется настроение.

3. Переходный период завершается вступлением ребёнка во взрослую жизнь. У юношей и девушек стабилизируется эмоциональное состояние, появляются зрелые, взвешенные решения. Наступает время для полного отделения от родительской семьи.

Сколько продлится подростковый возраст у вашего ребёнка, точно неизвестно. Поскольку, созрев физически, подросток может ещё долгое время оставаться психологически не подготовленным к самостоятельной организации своей жизни.

Почему этот период называется переходным? Потому что в развитии ребёнка совершается переход от детства к взрослости. И главная задача для подростка – осознать себя и отделиться от родителей.

Подростковый возраст – это испытание как для детей, так и для родителей.

Почему сложно детям?

- Они меняются внешне и внутренне. И, порой, им сложно принять эти изменения и контролировать их.
- Хотят быть принятыми в обществе, чувствовать себя значимыми. Вместо этого могут встретить насмешки, агрессию со стороны сверстников или стать жертвой травли.
- Ждут понимания от родителей и принятия всех их особенностей. Вместо этого сталкиваются с тотальным контролем, критикой и запретами.
- Хотят самостоятельности и независимости, но не могут её получить, поскольку ещё не несут полной ответственности за свои поступки.

Почему сложно родителям?

- Не знают, как вести себя с повзрослевшими детьми.
- Привыкли быть авторитетом для своего ребёнка.
- Не готовы отпустить от себя сына или дочь.

Особенности переходного периода

У девочек

Что происходит с девочками в подростковом возрасте:

- ищут себя, свой стиль, экспериментируют с внешностью и одеждой, стремятся привлечь к себе внимание;

- появляется интерес к мальчикам как к объектам противоположного пола, возникает первая влюблённость;
- часто возникают перепады настроения: безудержное веселье сменяется глубокой тоской;
- появляется повышенная тревожность, связанная со школьной успеваемостью, ответами у доски, отношениями с одноклассниками;
- стремятся к самостоятельному разрешению проблем без помощи взрослых.

У мальчиков

Что происходит с мальчиками в подростковом возрасте:

- становятся агрессивными, грубыми, злыми из-за повышенной выработки мужского гормона – тестостерона;
- озабочены своей внешностью,
- стремятся поразить окружающих смелыми поступками, склонны к позёрству;
- нередко демонстрируют протестное поведение: прогуливают уроки, сбегают из дома;
- пробуют алкоголь, сигареты, курительные смеси;
- стремятся принадлежать к «группе», быть её частью.

Ошибки родителей в воспитании

Как мы уже говорили, родителям тоже непросто пережить период взросления их сына или дочери. Поэтому многие, часто неосознанно, своими фразами или действиями разрывают те нити любви и доверия, которые связывают их с ребёнком.

Что не рекомендуется делать родителям подростков:

1. Критиковать и запрещать общение ребёнка с друзьями («Мне не нравится этот твой Вася, он и учится плохо, и одевается неряшливо. Я не хочу, чтобы ты с ним дружил»).
2. Высмеивать внешность и одежду («Ты зачем так накрасилась в школу? Выглядишь как клоун»).
3. Чрезмерно контролировать все сферы жизни ребёнка («Кто тебе сейчас звонил? Ну-ка, быстро покажи мне телефон»).
4. Относиться как к маленькому ребёнку («Тебе ещё рано знать об этом. Вот вырастешь, тогда и поговорим»).
5. Игнорировать переживания подростка («Что ты там опять рыдаешь в спальне? Иди лучше уроки делай»).
6. Сравнивать со сверстниками, одноклассниками, детьми знакомых («А вот Настя из вашего класса на одни пятерки учится и маме по дому помогает, а у тебя на уме только одни мальчики»).

Как правильно вести себя родителям в этот непростой период

Психология подростка такова, что он будет отстаивать своё мнение в любых ситуациях, даже если не прав. Поэтому старайтесь разговаривать с ребёнком в спокойном тоне, не срываясь на крик и обвинения. Выслушайте

его точку зрения и вместе с ним найдите подходящий вариант разрешения конфликта.

Позиция родителей важна, нужно понять ребёнка как себя самого в этот период. Задача – незаметно трансформировать отношения в дружеские. Поговорить по душам как друзья – единственно верный путь, и потихоньку искренне рассказывая о своём детстве, вы найдете обоюдный интерес к общению об этом периоде с переходом во взрослую жизнь.

Задача – наладить внутреннюю связь, которую, я думаю, важно сохранить всем родителям:

Чаще разговаривайте с ребёнком обо всех изменениях, которые с ним происходят. Большинство родителей этого не делают, оставляя подростка один на один с его переживаниями. Затроньте темы первой влюбленности, начала половой жизни, употребления алкоголя и психотропных веществ. Объясните ему, что не всё, что пробуют или советуют попробовать друзья, безопасно и не принесёт вреда.

- Поддерживайте ребёнка в любых начинаниях и увлечениях (кроме тех, которые могут нанести ему вред). Даже если они вам кажутся глупыми и несерьезными. Необязательно их разделять, главное – уважайте выбор ребёнка.
- Относитесь к подростку как к взрослому, пусть даже и не считайте его таковым. Дайте свободу в принятии решений, но пусть не забывает и об ответственности за свои поступки.
- Перейдите из позиции «над» в позицию «рядом». Станьте для ребёнка другом, старшим товарищем.
- Ваш ребёнок взрослеет и отдаляется от вас. Не пытайтесь остановить этот процесс запретами и чрезмерным контролем за его жизнью.
- Обратите внимание на то, чем занимается ваш ребёнок в социальных сетях. Не стоит читать его переписку – это дело личное. Но знать, в каких он состоит группах и сообществах и нет ли в них опасности, вы имеете полное право.
- Частые конфликты с ребёнком в большинстве случаев возникают из-за чрезмерного контроля и когда родители слишком активно начинают лезть в его жизнь.

· Если все ваши разговоры с ребёнком сводятся к обсуждению оценок в школе и критике за бардак в комнате и невымытую посуду, вы рискуете потерять доверительные отношения с сыном или дочерью.

- Совместные прогулки, поездки, походы, разговоры по душам помогут наладить отношения с подростком гораздо быстрее, нежели нравоучительные беседы.
- Да, вам могут не нравиться друзья вашего ребёнка. Но критиковать или запрещать общаться с ними – не самый лучший выход из ситуации. Подросток воспримет это как очередное покушение на его независимость и самостоятельность в выборе приятелей.
- Если подростковый возраст вашего ребёнка протекает особенно тяжело, сын или дочь всё больше отдаляется от вас, ходит подавленный и

часто плачет – обязательно обратитесь за помощью к психологу! Это могут быть признаки травли в школе, конфликтов со сверстниками, появления у подростка депрессивных и суицидальных мыслей.

Запомните, дорогие родители: подростковый возраст вашего сына или дочери – не навсегда, рано или поздно он закончится. Постарайтесь сохранить хорошие, доверительные отношения с ребёнком, не оттолкните его запретами и осуждением. Подростку очень нужна ваша любовь и поддержка, хотя он всеми силами пытается доказать обратное.