

Пам'ятка батькам

Практичні способи зняття напруженості у взаєминах

Крок 1. Навчіться отримувати задоволення від виховання дитини, змінивши свій підхід до підлітка.

Крок 2. Цінують себе. (Пам'ятайте, що ви рівні в правах із дитиною. Не забувайте про це).

Крок 3. Шукайте факти. (Життя — це періоди психологічних та фізіологічних змін, тому життєві задачі в кожен період життя є різними. Наприклад, у 8—12 років — розвиток навичок, колективізму, співробітництва, зростання самосвідомості, розвиток здібностей — наукових, творчих, спортивних, артистичних; у 13—17 років — формування вміння приймати рішення, спілкуватися, використовувати абстрактні поняття. Протягом кожного вікового періоду дитиною вирішуються складні і важливі задачі. Знання психологічних особливостей вікових періодів сприяє глибшому розумінню того, чому ваша дитина реагує на події по-різному, конфліктує).

Крок 4. Розмовляйте. (Спілкування — взаєморозуміння не тільки думок, а й почуттів, це двосторонній процес. Пам'ятайте, що існують інші засоби спілкування — невербальні — музика, мистецтво, погляд, посмішка, дотик).

Крок 5. Слухайте. (Виховуйте в собі вміння слухати, щоб зрозуміти почуте).

Крок 6. Приймайте, не засуджуючи. (Вчіться судити вчинки, а не людину. Безумовна позитивна реакція — важливий елемент стосунків між людьми. Вашій дитині потрібно ще багато чого навчитися).

Крок 7. Будьте вище того, що ви не можете змінити. (Наприклад, ви не можете змінити особистість дитини, її стать. Намагайтеся сприймати життя реально).

Крім семи кроків вам допоможе зняти напруження (у взаємовідносинах) виконання таких порад:

Спочатку — думайте (обдумайте ситуацію, а далі переходьте до дії).

Етапи обдумування:

- Що я думаю?
- Що відбувається насправді?
- Чого я хочу?
- Що відбулося раніше?
- Який вибір є у мене?
- Чия це проблема?

Далі поділіть проблеми на дві категорії: Мої проблеми, її проблеми (дитини). Смысл такого сортування проблем полягає в тому, що ви нічого не можете зробити з проблемами вашої дитини. З ними підліток розбиратиметься сам. Що ж до ваших проблем — вихід шукати вам. Намагайтеся заздалегідь передбачити, що може статися у гіршому випадку?