**Лекция (занятие с родительской общественностью) в рамках деятельности ЦППР**

**Тема: «Как удержать баланс между «надо» и «хочу».**

**Цель:** развитие способности родителей к достижению баланса между требованиями к подростку и его желаниями, навыков позитивного общения между родителями и детьми

**Задачи:**

1. развивать стремление к позитивному общению с ребенком, профилактике правонарушений в подростковой среде;
2. расширить представления об алгоритме работы с негативными эмоциями и способах саморегуляции поведения;
3. сформировать навыки позитивного общения с подростком.

**Лектор: Касымова А.С.**

**Дата проведения: 23 октября 2023г.**

 Дорогие родители! Если вы заметили, что Ваш ребенок возраста 12-18 лет вдруг стал более напористым, начал позволять себе дерзить, редко бывать дома, перестал делиться с вами секретами, старается все чаще уединиться в своей комнате, то, скорее всего, для вас и для вашего ребенка наступило время развития, которое Экспертами Всемирной Организации Здравоохранения данный возраст был определен как подростковый период, в течение которого: завершается половое развитие от появления вторичных половых признаков до наступления половой зрелости; психологические детские процессы сменяются поведением, характерным для взрослых; происходит переход от полной социально-экономической зависимости от взрослых к относительной социальной независимости (подростки – это лица от 10 до 19 лет). Таким образом, возрастной период 12-18 лет – важный период в развитии человека, переходный этап между детством и взрослой жизнью. В это время взрослеющие дети решают жизненные задачи, которые помогают им отделиться от взрослых и стать более самостоятельными. Подростки переживают особенности пубертатного возраста. Под действием половых гормонов детский организм бурно растет и развивается. Происходящие перемены в организме и настроения, которые переживают подростки, закономерны. Этот период связан с периодами развития личности, и его по-другому называют «уходом из семьи». Физически ребенок еще продолжает жить с родителями, любит их, но психологически он уже начинает отделяться от них, смотрит на ровесников и общество. В это время ребенок вновь открывает для себя этот мир. Он много экспериментирует, пробует разные модели поведения, примеряет их на себя. Ребенку необходимо исследовать и понять, что он может в этой жизни, что он из себя представляет. Вот почему именно в этот период характер детей претерпевает колоссальные изменения, и многие из подростков «пробуют» рискованные типы поведения. Этот период помогает подростку вырасти, приобрести определенные жизненные навыки, и определить свои ценности, «что для него хорошо, а что плохо». Подросток учится понимать себя и другого человека, а также отстаивать свое Я. Родители во время взросления ребенка также переживают время «перемен». В этот момент многие родители испытывают растерянность и непонимание себя, своих чувств и чувств своего ребенка. Порой родителям бывает трудно принять тот факт, что их ребенок уже подросток, который скоро станет взрослым. И возникают вопросы: «Как же теперь воспитывать своенравного ребенка? Какие методы применить, чтобы наилучшим образом поддерживать рост и здоровое развитие? Как справляться со своей растерянностью и как сохранить авторитет?» Задача родителей – не давить авторитетом и опытом, а стараться всегда разговаривать с подростками с пониманием, слушая их аргументы и делясь своим опытом. Если вам что-то не нравится или не понятно в поведении сына или лучше это сразу прояснять в открытом доверительном разговоре без унижения и угроз. В любом разговоре важно опираться на чувства и, если вы переживаете за своего подростка, поделитесь причиной своих переживаний, но старайтесь демонстрировать доверие к суждениям ребенка. Не позволяйте себе манипулировать ребенком своими переживаниями.

 Рекомендации для родителей подростка в семье: продолжайте создавать атмосферу любви, безопасности и поддержки для своего взрослеющего ребенка. Обращайтесь со своим ребенком точно так же, как хотели бы вы, чтобы с вами и вашим ребенком обращались другие люди; находите время, чтобы поговорить со своим подростком на щепетильные темы, говорите с ним открыто обо всем, с чем может встретиться взрослеющий человек (начиная от полового развития, личной гигиены, интересов и хобби и заканчивая нестандартными ситуациями в школе, колледже); если вы не знаете ответы на какие-то важные вопросы своего подростка, то не стесняйтесь обращаться к специалистам (врачам, психологам, педагогам); уважайте своего взрослеющего ребенка, не критикуйте и не сравнивайте его со сверстниками и другими людьми; будьте чуткими и внимательными к своему подростку: спрашивайте его о том, что он хочет (о потребностях), обращайте внимание на эмоциональное состояние подростка; старайтесь как можно чаще находить время для эмоционального, ментального и физического контакта (совместные просмотры семейных фильмов, походы на природу, бег по утрам, совместный завтрак и ужин и т.д.); справиться со своими негативными чувствами, и в этом состоянии практически невозможно сохранить свой авторитет в глазах подростка. Что же делать? Как помочь себе, если вы чувствуете, что теряете самообладание? Признайте тот факт, что вы расстроены или что вы злитесь. Признайте свои чувства, какими бы они ни были. Попробуйте проговорить вслух, что вы чувствуете. Уделите себе немного времени, чтобы восстановить свое эмоциональное состояние. Для этого вы можете ненадолго уединиться, пройтись по улице, побегать, пообщаться на другие темы с соседями, принять ванну, глубоко подышать, отвлечь себя, чтобы восстановиться. У вас наверняка уже есть свои способы, которые вы используете, когда чувствуете, что теряете самообладание, воспользуйтесь ими. Главное отойдите от ребенка на какое-то время, пока вы не успокоитесь. Для восстановления эмоционального баланса можете обратиться к друзьям, которым вы доверяете, и чьи дети уже подросли, или к профессионалу, почитать книгу по воспитанию детей. ясно выражайте свою позицию относительно алкоголя, наркотиков и сексуального поведения; открыто радуйтесь достижениям своего подростка, поддерживайте и поощряйте адекватные способы отделения от семьи (работа и самостоятельное ведение хозяйства; переезд в другой город, страну с целью получения образования); будьте внимательны, обращайте внимание на изменения в поведении вашего ребенка; помните, что ребенок отражает то, что в него вкладывают родители. И если вы допускаете в общении с ним грубость, насмешки или рукоприкладство, не удивляйтесь, что ребенок может ответить тем же; не нарушайте личных границ подростка, не перекладывайте его вещи, не проверяйте карманы, сумки и переписку, не читайте его дневники. Если вы видите явные признаки того, что ребенок попал в рискованную, опасную ситуацию (например, долгое депрессивное состояние, повреждения на теле, проколы от инъекций в области вен, дезориентация в пространстве, невнятная речь, агрессивное поведение без явных причин и т.д.), только в этом случае вы можете осмотреть предметы своего ребенка: комнату, сумку, карманы, компьютер и даже дневники. Прежде чем это сделать, важно поговорить с ребенком о своих переживаниях чтобы он понимал причину проверки его личных вещей. Например, сказать ребенку: «Я замечаю, что ты в последнее время (тревожен, плохо себя чувствуешь и другие примеры его поведения). Мне бы хотелось тебе помочь. Я сделал/а это только потому, что я сильно переживаю за тебя и твое здоровье». Некоторые дети чувствуют облегчение от того, что родителям не все равно. Помните, что подросток – это уже не маленький ребенок, но еще не взрослый человек. Подростка не нужно держать на «привязи» возле себя, и в то же самое время важно всегда вовремя приходить к нему на помощь при необходимости, подставить свое крепкое плечо.

Важно: самое главное для родителей подростков в период «перемен» сохранить душевное спокойствие и доверительные отношения в семье, где каждый член семьи может открыто выражать свое мнение, не переживая за последствия.

Терпения, понимания и мудрости вам, дорогие родители!

Как объяснить подростку, чем желания отличаются от потребностей?

 Иногда подростки, да и не только они, путают желания с истинными потребностями. Давайте попробуем разобраться, чем желания отличаются от потребностей. Тогда вы сможете с вашим ребенком поговорить и разобраться, каковы его потребности. Потребность – это то, без чего трудно жить и выживать: пища, сон, одежда, крыша над головой. Все то, что необходимо для жизнедеятельности организма человека и его нормального функционирования. Желание – то, что я хочу сейчас, сиюминутная прихоть, которая может спонтанно возникнуть. Желания могут как спонтанно приходить, так и спонтанно проходить. Желание – это то, чего хочется по каким-то причинам прямо сейчас или в ближайшее время. Например, я никогда не был/а на море, но мне этого очень хочется, я хочу увидеть море, почувствовать его запах. Или я хочу купить себе малиновое мороженое, которое я ел/а на прошлой неделе. Желания могут быть истинными и ложными, они могут быть навязаны рекламой, мнением другого человека, мнением группы людей.

Как узнать мое это желание или не мое? Истинное оно или ложное? Иногда ты можешь думать, что данный предмет тебе жизненно необходим, потому что он есть у твоего друга, этот предмет все время показывают в рекламном ролике или тебя убедили его немедленно приобрести. Может быть, тебе хочется иметь такие же джинсы, юбку, телефон, кроссовки, машину, дом, татуировку, фигуру и внешний вид, как у кого-то другого, в определенный момент тебе кажется, что это красиво и круто. Но через какое-то время ты можешь заметить, что это тебе уже не нравится. Или ты можешь подумать, что зря это купил. Если это происходит, то, скорее всего, твое желание было ложным, навязанным рекламой и мнением окружающих. Истинное желание - это то, что я хочу вне зависимости от мнения окружающих. Поэтому, делая какой-то выбор и принимая решение, не стоит торопиться, а нужно хорошенько подумать: Почему мне этого так хочется? С чего все началось? Будет ли от этого польза для меня? Не причинит ли исполнение моего желания вреда другим? Могу ли я повременить с исполнением этого желания? Что будет, если я совсем откажусь от этого? Могу ли я заменить это чем-то другим? Отвечая на эти вопросы, можно понять, насколько это желание «мое» и какая «для меня» от него польза.

ИНТЕРЕСЫ И ЖЕЛАНИЯ ПОДРОСТКОВ

 Интересы и желания подростков могут быть разнообразными. Когда человек растет, ему интересно попробовать себя буквально во всем. Подросток может стремиться к творчеству, точным наукам или же пытаться достичь каких-либо успехов в спорте. Родители в это время не должны ограничивать ребенка, они могут поощрять их исследования и представления разнообразного будущего и карьеры. Изучение разных видов деятельности и попытки проверить себя в различных профессиях помогут вашему ребенку сделать более осознанный выбор в отношении того, чему учиться, чему уделять время, где он / она находит вдохновение, мотивацию и радость. Любой человек имеет право на самовыражение. В процессе роста и развития каждый стремится познать этот мир и себя в этом мире, желая найти свое призвание и предназначение. В подростковом возрасте девочки и мальчики особенно активно заявляют о себе. Они могут экспериментировать не только с хобби и увлечениями, но и со своим внешним видом, пробуя разные стили в одежде, прическе и макияже. В это время они могут обращаться к своим ровесникам или друзьям за помощью, советом и пониманием. Часто в переходном возрасте молодые люди склонны объединяться в группы, так называемые субкультуры – неформальные организации, где есть определенные правила для участников. В период взросления детей родителям важно быть особенно внимательными к своим подросткам, их поведению и кругу общения. Хорошо, если в семье налажены эмоциональные связи между всеми членами, принято интересоваться мнением другого, прислушиваться к советам старшего. Ведь не всегда то, что нравится подростку сегодня, будет ему нравиться через 1,5-2 года. Иногда повзрослевшие молодые люди сожалеют о том, что их родители в свое время не отговорили от того, чтобы сделать тату на теле. Так бывает, что то, что нравилось в 15 лет, жутко не нравится в 17 лет, и родителям подростков нужно об этом знать.

Родительство – это основа развития мира, если люди не будут иметь детей, человечество погибнет. Но сейчас многие хотят заниматься развитием, самореализацией и теми делами, которые увлекают. И это переживание довольно ощутимое, оно вносит ощущение двойственности – вроде бы и не против завести ребенка, но с другой стороны это не является ведущей потребностью. И родительство может сопровождаться разными чувствами далекими от позитива – гневом, отвращением, сердитостью,  ненавистью. Испытывать разные, порой противоположные чувства, (любовь и гнев к ребенку) — это нормально. Следует начать беспокоиться, когда родитель испытывает длительное время,  какое — то одно не проходящее чувство. Родителям важно понимать и осмысливать разность своих чувств, связанных с трудностями с которыми они сталкиваются в родительстве. Становясь родителями, многие часто забывают, что потребность иметь ребенка была их собственная, они добровольно приняли решение стать родителем. Конечно есть исключения, но важно осознавать последствия таких решений. И даже тогда, когда родители сами решили иметь ребенка, они могут чувствовать: «Я хочу иметь ребенка, но при этом я получаю конкурента за мое жизненное время».  Но ребенок не выбирал родиться, это полностью решение его родителей. Поэтому ребенок не может быть конкурентом за саму жизнь со своими родителями. *И тут  родителям важно не отказываться от своих желаний в пользу ребенка, а осознавать иерархию своих потребностей и самостоятельно распределить их в соответствии с реальностью.*Родитель сможет стать хорошим специалистом без ребенка. Ребенок же не сможет удовлетворить свои потребности в росте без родителя, он полностью  зависим от родителей. И если родитель не сможет удовлетворять его потребности в этом, самостоятельно ребенок не справится. У родителей есть необходимость поставить приоритет в пользу ребенка, пока он недостаточно может опираться на себя. И это потребность родителя, а не ребенка выстраивать такую иерархию. Когда родитель расстраивается, испытывая чувство горечи и неудовольствия, когда он сразу же не получает того, чего хочет, это значит, что он использует принцип наслаждения, который сохраняет жизнь ребенку. Ребенок начинает плакать, когда не получает сразу желаемое и мама старается тут же удовлетворить его насущные физиологические потребности, так как сам еще не может их удовлетворять. Ребенок, получивший достаточно заботы , в 2  года начинает переходить к освоению принципа реальности – у меня есть потребность, удовлетворение которой я в состоянии отложить. А прямо сейчас я займусь тем, что важнее. Я не отказываюсь от потребности, а выбираю удовлетворять потребность, которая наиболее важна для меня. Человек, который не получил в маленьком возрасте достаточно заботы от мамы, что бы  выбирать наиболее жизненно важные потребности, в своем родительстве  встретится с этим как с проблемой. Ему будет сложно быть неудовлетворенным, т.е. уметь откладывать свои потребности, он будет чувствовать дискомфорт, потому что ему сложно сознательно откладывать удовлетворение потребности, но не отказываться от нее, а лишь отложив на время. В идеале,  первые годы жизни ребенка, некоторые потребности родители  откладывают  на некоторое время. Но в жизни так не происходит и родителям нужно обеспечивать себя и семью, и эти потребности отложить невозможно.  Важно отрегулировать жизнь так, что бы родители смогли реализовывать свои потребности в те моменты, когда это будет получаться.

Как помочь себе?

* Осознать, что родитель использует по привычке, принцип наслаждения или принцип реальности.
* Важно составить план жизни в соответствии с приоритетными потребностями.
* Понять, что ребенок не является преградой к удовлетворению потребностей. Потому что он сам и есть потребность родителя.
* Принять, что откладывание потребности — это здоровая реакция взрослого человека.
* Осознать, что некоторые наши потребности конкурируют друг с другом.

Важно понимать, что мы не упускаем свои возможности, мы не можем быть в нескольких местах одновременно.  Жизнь с ребенком, это  переход на новый этап нашей жизни. Формируя у ребенка определенные навыки, соответствующие его развитию, у себя мы формируем навык, пребывания рядом с неосознанным человеком (который сейчас не осознает), не считая его при этом глупым, он может пригодиться в любой ситуации. Что бы избежать ненужного напряжения, важно понимать, что ребенку не нужны идеальные и совершенные родители. Быть живым и совершенным – это разные вещи. Нормально, что где то на троечку, но это не означает, что спустя рукава.

В родительстве,  мы можем сосредоточиться  и на своих потребностях и на потребностях ребенка одновременно и это не будет  противоречить друг другу.



