

**У ВАС ДОМА -**

**ПОДРОСТОК**





## НАЙДЖЕЛ ЛАТТА

Психолог с 20 – летним стажем ,  
отец двоих сыновей и  
признанный специалист по  
«безнадёжным» случаям

## ПРОБЛЕМЫ **НЕ** РАВНОЗНАЧНЫ. ОДНИ ПРОБЛЕМЫ ГОРАЗДО **СЕРЬЁЗНЕЕ** ДРУГИХ.

«Видеть, как твой ребёнок умирает от голода в лагере для беженцев в Дарфуре, по – моему мнению, значительно хуже, чем иметь дочь, забеременевшую в четырнадцать лет. Сидеть в приёмной отделения онкологии и ждать специалиста по лейкемии в миллиард раз хуже, чем ждать адвоката вашего сына у здания суда по делам несовершеннолетних...»

«Я не хочу сказать, что не бывает моментов, когда вы совершенно оправданно испытываете отчаяние или парализующий страх, я верю, что обе эти вещи – неотъемлемая часть нашей жизни, но я действительно считаю, что, пока есть жизнь, есть надежда. Пока вы и ваши близкие живы, у вас есть варианты... **Жизнь = варианты**»

# ПРИЧУДЫ ПОЛОВОГО СОЗРЕВАНИЯ

«Кажется, они только что вышли из детства, научились пользоваться туалетом, ходить и читать, но тут их тело неожиданно взрывается. Едва они решили, что противоположный пол – это отстой, как вдруг однажды утром они просыпаются и осознают, что противоположный пол загадочно привлекателен. По странной и непредсказуемой иронии природы их тела выбирают именно этот момент – когда они отчаянно пытаются произвести впечатление на противоположный пол, - чтобы окончательно потерять рассудок....»

« Именно в тот момент, когда ты начинаешь беспокоиться о том, как привлечь противоположный пол, ты превращаешься в прыщавого нервного уродца...»

# СРЕДНИЙ ВОЗРАСТ НАСТУПЛЕНИЯ ПОЛОВОЙ ЗРЕЛОСТИ

**Для девочек – 10 лет**

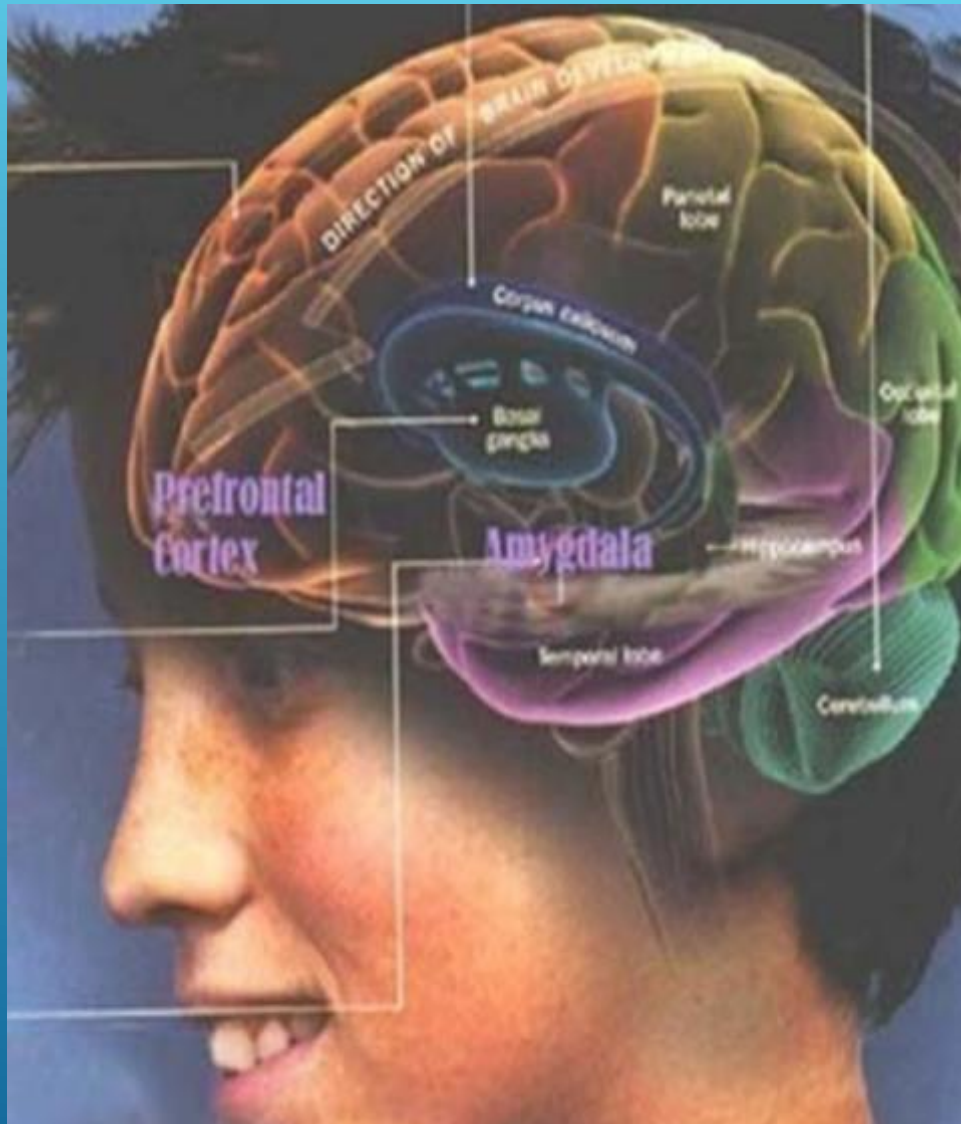
**Для мальчиков – 11,5 лет**

# ВРЕМЕННОЕ ПОМЕШАТЕЛЬСТВО



- Нужно понять главное: у подростка не всё в порядке с головой.
- Вы не станете принимать близко к сердцу чепуху сумасшедшего. Точно так же следует поступать с подростками.
- Не терпите, не допускайте грубости и не позволяйте задевать ваши чувства.
- Это только этап. Он пройдёт.

# МОЗГ ПОДРОСТКА



- Кора не только отвечает за мышление, но и обрабатывает информацию о том, что мы видим, слышим, нюхаем и чувствуем (префронтальная зона- обитель разума, работает не в полную силу, развивается последней) ;
- Под корой – слои, связанные с голодом, жаждой, сексом и эмоциями (более чувствителен к воздействию алкоголя и наркотиков, более предрасположен к зависимости);
- Мозолистое тело-информационная магистраль, соединяющая правое и левое полушария (в процессе формирования).
- Миндалевидное тело – отвечает за интуицию и обрабатывает полученный эмоциональный опыт (ошибаются в распознавании эмоционального состояния других) .





## МАЛЬЧИКИ-ПОДРОСТКИ

- Отдаляются от родителей и становятся похожи на неандертальцев.
- Они теряют дар речи, становятся архипрагматичными и постоянно всё теряют.
- Если бы они выпускали футболки, на них было бы написано: *«И почему меня это должно волновать?»*
- Чувства и эмоции мальчиков не менее сложны, чем у девочек, просто они не поднимают вокруг этого столько шума.
- Ваша задача – понять, что ими движет, и принимать соответствующие решения.

## ПОДСКАЗКИ ДЛЯ МАТЕРЕЙ

- Не делайте его неженкой (они не учатся быть ответственными). Чрезмерная забота будет его раздражать и станет постоянным источником конфликтов.
- Не раздражайтесь из-за пустяков.
- Сведите споры по пустякам к минимуму. Нет никаких гарантий, что он сделает то, что вы ему скажете. Сделает всё наоборот просто, чтобы отстоять свою позицию.
- Не нужно говорить, говорить и говорить. Разговоры даются ему нелегко, для него это настоящая пытка. Вы ошибаетесь, если думаете, что разговор-лучший способ поддерживать ваши отношения. Иногда лучший способ общения-вежливое молчание.
- Обязательно говорите, что любите его.
- Разговаривайте, когда дела идут хорошо. Когда он сам приходит к вам поговорить – воспользуйтесь моментом.



## ПОДСКАЗКИ ДЛЯ ОТЦОВ:

- Действуйте. Самое главное, что вы можете сделать для сына, - принимать участие в его жизни и действовать.
- Не подрывайте авторитет его матери. Он должен видеть, что вы – команда. Для него то, как вы ведёте себя с его матерью - первый пример взрослых отношений.
- Не следует всё время уступать жёнам в вопросах, касающихся воспитания детей. Вы, по определению, знаете о мальчиках-подростках больше, чем его мать.
- Принимайте его таким, какой он есть. Вы – его отец, и для него крайне необходима ваша поддержка и признание.
- Проводите с ним время (иногда достаточно 5 – 10 минут в день).

# ДЕВОЧКИ - ПОДРОСТКИ



- Никто не понимает девочек-подростков, даже девочки-подростки.
- Девочки-подростки слишком близко к сердцу принимают любое событие и слишком остро на всё реагируют.
- Это вселенная – ужасное и жестокое место, где друзья могут сегодня ополчиться на вас, а завтра – полюбить без памяти.
- Пройти через всё это можно, поняв, что движет вашей дочерью и её миром, и став надёжным якорем. Ей нужно, чтобы вы принимали участие в её жизни.
- Дом должен стать для неё местом, где она может посмотреть на всё происходящее под иным углом.

## ПОДСКАЗКИ ДЛЯ МАТЕРЕЙ:



\*К сожалению, мать часто становится объектом враждебных проявлений подростков, особенно дочерей (следствие более тесных отношений). Дочь пытается очертить границы своей личности, отталкивает мать, чтобы понять, кто она сама.

\*Будьте моделью. Она должна видеть, что вы довольны собой. Вы для неё – образец для подражания.

\* Между нами, девочками. Если ваша дочь хочет начать такой разговор, всегда идите ей навстречу. Используя материнскую интуицию, вы почувствуете, когда она захочет сблизиться с вами, чтобы отдохнуть от мира. **Вы всё ещё нужны ей**, просто иногда бывает трудно понять её сигналы, когда она приглашает вас заглянуть в её мирок.

## ПОДСКАЗКИ ДЛЯ ОТЦОВ:

- Не бойтесь. Девочка-подросток может быть непредсказуемой (как старая ручная граната), но важно, чтобы вы сохраняли спокойствие. Не бойтесь сказать «что-нибудь не то». Гораздо хуже, если вы всё время будете бояться и ничего не станете говорить.
- Вы не должны следовать её правилам, чтобы наладить отношения. Важно помнить всё, что она вам расскажет о своём мире, но это не значит, что вы не должны иметь своего мнения. Ваше видение ситуации может быть полезным. У неё только один отец, и нужно, чтобы вы им оставались.
- Будьте примером. Ваши отношения с женой станут первым опытом отношений мужчины и женщины. Вы должны показать такое отношение, которое хотели бы видеть от её будущего супруга.
- Проводите с ней время. Девочкам нужны отцы. Она должна знать, что вы всегда рядом (не важно, какие испытания готовит вам жизнь).

# СИСТЕМНОЕ МЫШЛЕНИЕ

- Жизнь – это результат взаимодействия разных систем.
- Семья – такая же система, как и любая другая.
- Наше поведение влияет на поведение окружающих.
- Если вы поймёте, какие ваши действия усугубляют проблему, то приблизитесь к её решению.

Подумайте какой вклад в проблему вносит каждый из вас?!

## БАЗОВЫЕ ПРИНЦИПЫ:

1. Отношения. Отношения. Отношения.
2. Помните о сумасшедшем дядюшке Джеке (не нужно принимать слишком близко к сердцу большинство неприятных и обидных ситуаций).
3. Не будьте мягкосердечным, слабыхарактерным человеком. Это мешает устанавливать правила и позволяет детям всё решать самим.
4. Не слишком свободно и не слишком тесно (установление правил и рамок).
5. Найдите точки соприкосновения (те волшебные моменты, когда вы вместе).
6. Пунктуация – это всё (между запятой и точкой выбирайте точку).
7. Будьте скалой, а не морем (во время шторма вы должны стать непоколебимой твердыней, о которую разбиваются волны – не сдавать позиций, решимость и собранность).
8. Не превращайте их проблемы в свои (чтобы они изменили своё поведение, сделайте это их проблемой, а не вашей)
9. Продолжайте принимать решения (иногда всё, что вам остаётся, – продолжать принимать решения. Если вы находясь в опасности, уступите нерешительности и подавленности, сдадитесь, тогда считайте, что вам крышка).
10. Жизнь – это страдание (неприятности случаются, но нужно двигаться дальше).




**СЛОВО НА «Н» -**

**эффективный способ изменить  
поведение**

A decorative graphic consisting of several parallel white lines of varying lengths, slanted upwards from left to right, located in the bottom right corner of the slide.

## ОТНИМАНИЕ БАНАНОВ:

- Комендантский час начинается раньше.
  - Домашний арест.
  - Лишение карманных денег.
  - Запрет на пользование мобильным телефоном, компьютером и т.п.
  - Ограничение времени просмотра телевизора.
  - Ограничение общения с друзьями.
  - Запрет ездить на семейной машине.
- 

# ЗНАКОМСТВО С ЛЕОПАРДОМ:

- Утомительная, скучная работа по дому (мытьё ванной, уборка пылесосом, мытьё окон).
- Прополка сорняков и другая скучная работа по саду.
- Перенос огромного количества вещей из одного места в другое.
- Вынужденное прослушивание вашей, а не их любимой музыки в машине в течение достаточно долгого времени.
- Если они плохо вели себя в школе, провожайте их до самой двери класса.
- Если оставшись дома одни, они злоупотребили вашим доверием, заставьте их пойти с вами в гости к вашим друзьям.
- Заставьте их звонить домой каждые два часа, чтобы они доказали, что способны вернуться домой к назначенному времени.

# КАК ЭТО РАБОТАЕТ?

Лестница судного дня - это система постепенно увеличивающегося наказания, когда наказанный постепенно что – то теряет (например, приходится всё раньше ложиться спать, или возвращаться домой или уменьшается время, отведённое на компьютер). Шаг за шагом, пока не сделает то, о чём его просят, или не перестанет делать то, что ему запрещено.

Исправительные работы. Цель – вдохновить подростка на хорошее поведение.

## ВЫВОДЫ:

\* Действенными являются не карательные, а справедливые, разумные, обоснованные и соответствующие проступку наказания.

- Наказание помогает подросткам установить связь между своим поведением и его последствиями.
- Чтобы закрепить то поведение, которое мы считаем правильным, нужно давать детям повод не только быть хорошими, но и повод не быть плохими.



ВЫ НЕ ДОЛЖНЫ ТРЕБОВАТЬ  
ОТ РЕБЁНКА, ЧТОБЫ ОН  
ИЗМЕНИЛСЯ

Всё, что вам нужно  
сделать, - **изменить**  
**ваш образ действий,**  
и вы добьётесь  
нужного результата



**УДАЧИ!**

