

## Родители во взаимодействии с подростком

# ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Часто за поведением родителей стоит неготовность изменения своей родительской позиции, перехода от отношений с маленьким ребенком, который зависим от взрослого, к отношениям, больше основанным на диалоге и взаимном уважении, учитывающим возрастные потребности и задачи подростка, а так же его индивидуальность.

### Это может проявляться как:

- жесткие рамки (либо так, либо никак);
- гиперконтроль, требование отчитываться за каждый шаг;
- отказ предоставлять личное пространство подростку (начиная от своей комнаты или угла в доме, продолжая свободным временем, собственными деньгами и т.п.);
- отказ предоставлять выбор подростку даже там, где он вполне посилен и не представляет угрозы для жизни и здоровья.

Также за действиями родителей подростка может стоять **страх**, что подросток будет неуспешен в жизни (не будет учиться – выгонят из школы – не устроится на работу – не сможет жить самостоятельно; бросил секцию – ничего в жизни не добьется – скатится на социальное дно).

В приемной семье этот страх усиливается, т.к. присутствует мнимый или действительный социальный контроль, опасность внешней оценки успешности родителя в выполнении своих родительских функций. Именно этот страх часто заставляет родителей ужесточать требования.

Многое зависит от того, **какие установки** есть у родителя на тему успешности. Например: «**Хорошие оценки – залог успеха в будущем**».

«У подростка не должно быть свободного времени, оно все должно быть занято учебой и дополнительными занятиями». Это может быть повторение собственного опыта, не всегда удачного. Или родитель стремится в воспитании избежать ошибок, которые, как он считает, были в его жизни.

Иркутская область Осинский район, с. Оса, ул. Котовского, 6

8(39539)31-9-01



## Психологические травмы приемных родителей

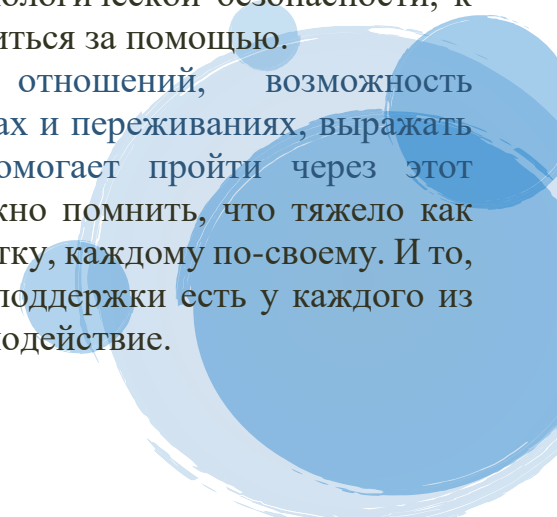
Многие травмы, последствия нарушенных детско-родительских отношений или каких-то событий в личной истории, продолжают влиять на жизнь взрослого человека. Определенные проявления подростка могут становиться для родителя не просто неприятными, а именно травмирующими. Запускаются бессознательные механизмы, и родитель попадает в острые переживания или с трудом контролируемая агрессия. В этом состоянии взрослый может регрессировать и из взрослой позиции перейти в детскую.

Также бывает, что подросток и родитель «совпадают» по травме (например, опыт сексуального насилия в прошлом), и тогда в их контакте происходит ретравматизация. В подобных ситуациях сложность в том, что их трудно предугадать и подготовиться к ним. Очень важно, насколько родитель осознает проблему и готов работать со своим состоянием.

### О ресурсах в отношениях родителей и подростка:

Противоречия и конфликты между подростком и его родителями могут привести к **потере контакта** и нежеланию или невозможности его восстанавливать. Это один из основных рисков данного этапа, т.к. подросток в этом случае теряет близкого взрослого, который может позаботиться о его физической и психологической безопасности, к которому можно обратиться за помощью.

Сохранение отношений, возможность разговаривать о чувствах и переживаниях, выражать эмоции – то, что помогает пройти через этот непростой период. Важно помнить, что тяжело как родителю, так и подростку, каждому по-своему. И то, какой ресурс для самоподдержки есть у каждого из них, влияет на их взаимодействие.





## **Что может помочь родителю:**

- Взрослому очень важно быть внимательным к себе, знать и использовать свои собственные способы, которые помогают восстановить физическое и эмоциональное состояние.

- Кроме того, это возможность и готовность обратиться за помощью к друзьям, родственникам, в сообщества приемных родителей.

- Возможность брать паузу - начиная от 15 минут в течение дня, посвященных только себе/ час-два прогулки или занятий вне дома/ вечер, когда подросток ночует у знакомых/ или неделя, месяц, несколько месяцев, когда подросток в лагере.

Часто такая пауза становится глотком свежего воздуха для семьи, возможностью «остыть», переосмыслить происходящее, да и просто физически отдохнуть друг от друга.

- Отдельно выделим готовность обращаться за помощью к специалистам.

## **Дополнительным ресурсом становятся:**

- Знание возрастных особенностей (физиология, психология, возрастные потребности и задачи).

- Информированность об особенностях приемных детей и подростков, о том, как проходит адаптация.

- Готовность к диалогу с подростком (интерес к его мыслям, чувствам, мнению).

- Воспоминания о своем подростковом возрасте.





## Общие рекомендации родителям подростков:

- 1. Предоставить личное пространство.** У подростка обязательно должны быть личные вещи, неприкосновенные для остальных членов семьи. Если нет своей комнаты, то по-другому организованное место.
  - 2. Зона ответственности** (это могут быть какие-то обязанности по дому, закрепленные за подростком).
  - 3. Зона свободы** – например, возможность выбора и принятия решений. Это могут быть какие-то небольшие моменты (начиная от того, что надеть или что есть на завтрак), в которых выбор подростка принимается взрослым.
  - 4. Небольшая сумма карманных денег**, которую подросток может тратить по своему усмотрению. (Это предполагает дополнительную работу родителя – познакомить подростка с семейным бюджетом, статьями расходов, из каких соображений распределяются деньги в семье.)
  - 5. Совместные обсуждения некоторых общесемейных вопросов, планов.**
  - 6. Желательно найти приятные и родителю, и подростку** способы совместного времяпрепровождения (не связанные со школой и выполнением домашних заданий).
- 