

Как сформировать самостоятельность в ребёнке/подростке 10-16 лет, и избежать подросткового кризиса

Для родителей,
которые хотят
выйти на новый уровень
отношений в семье



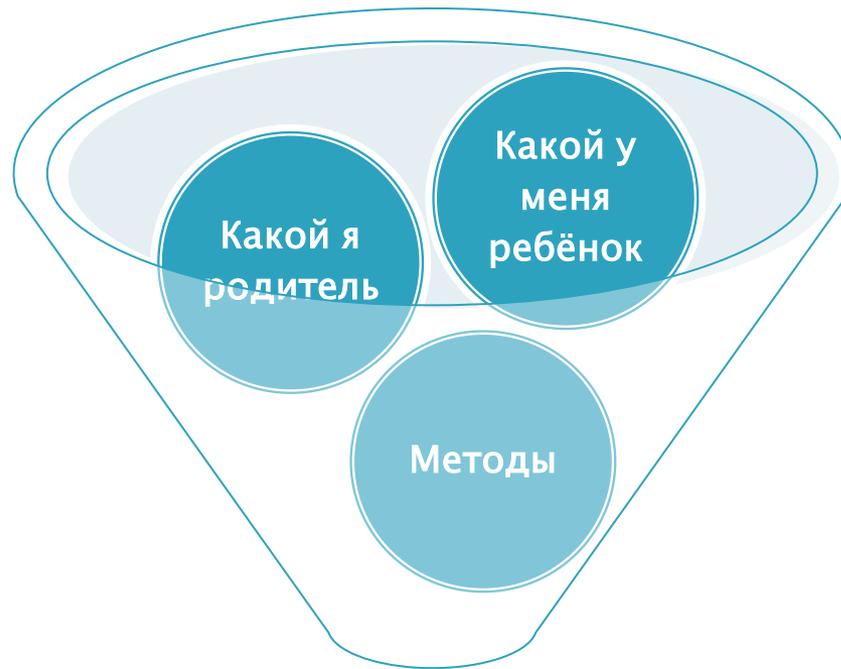
Как проявляется кризис

- ▶ Неверие словам родителей и дефицит тепла/влияния.
- ▶ Ценностный вакуум/я-чужой.
- ▶ Охлаждение в отношениях/безразличие.
- ▶ Потеря интереса к учёбе, развитию, ко всему/депрессивное состояние.
- ▶ невыполнение договорённостей.
- ▶ Выражение протеста/сопротивление/Ожесточение, месть.
- ▶ Некогда общаться/нет сил после работы/не в курсе чувств ребёнка.
- ▶ Автоматическая реакция на поведение.
- ▶ Несогласованность в методах общения: давление/игнорирование/слив негативных эмоций.
- ▶ Растерянность/отчаяние и гнев /недоверие

У подростка

У родителя

Что влияет



**Степень
самостоятельности**

Каким я хочу видеть своего ребёнка через 10–20 лет?



ВЗРОСЛЕНИЕ И ОТПУСКАНИЕ

Как я определяю, что мой ребёнок стал взрослым/самостоятельным?



Психологический возраст



Переход к общению с позиции Взрослый–Взрослый.

Личностные роли



- Учу,
 - Забочусь,
 - Опекаю
-
- Недовольно критикую?

Родитель



Самостоятельный,
уверенный,
ответственный
человек

Сухой логик

Взрослый



Милый
творческий
малыш

Хулиган

Ребенок



Несчастливая
беспомощная
Жертва

Благодарный
за помощь

Инвалид

Детская позиция

Взрослая личность принимает ответственность за свою жизнь.

Взрослый имеет

- Свободу собственного выбора.
- Ставит цели и сам достигает их.
- Способен оплачивать свободу.
- Способен решать свои проблемы за свой счет.



Насколько готов ваш ребенок к самостоятельной жизни (оцените от 1-10 баллов)



Мы люди разных профессий, и главная из них –
РОДИТЕЛЬ!

Как и в любой профессии,
в ней необходимы

– желание и намерение
(энергия),

– знания, умения и навыки
(компетентность)

– проектный подход
к воспитанию **(цель,
результат,
оценка
ресурсов и рисков).**



Как я воспитываю и готовлю к жизни: ребенок волнуется или спокоен?



Успешный переход во взрослую жизнь для Вашего ребёнка во многом обеспечивают:

Ваша Безусловная любовь
Ваше Доверие
Ваша Поддержка
Ваш Авторитет
Ваше умение
ДЕЛЕГИРОВАТЬ



Делегирование – главный инструмент формирования ответственности за свою жизнь



Схема процесса делегирования

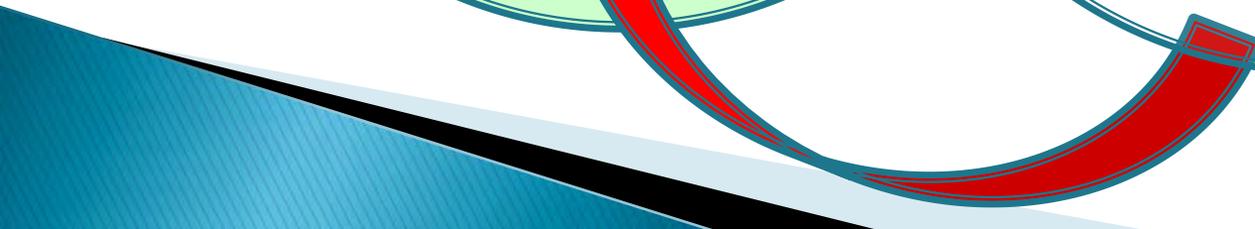


**Пространство договорных
отношений**

18-21 год

Самостоятельность

10-18 лет



Моя эффективность как родителя

1. Что я делаю сейчас, чтобы подготовить своего ребёнка к самостоятельной жизни?
 2. Что я могу делегировать, или разделить с ребёнком?
 3. Что я делаю хорошо?
 4. Что можно сделать лучше?
- 

Где я сейчас, на каком этапе подготовки ребёнка к самостоятельной жизни?

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10



Что будет, если ничего не изменится? Какова цена **незнания** и **неумения**

- ▶ Не прожитое вовремя детство оборачивается **детством во взрослой жизни!**
- ▶ Следование устаревшим традициям, методам, шаблонам, а также неумение управлять чувствами приводит к **потере доверия в отношениях.**
- ▶ Конфликты или несогласие между взрослыми нарушают стабильность ребёнка и **делают из него невротика.**

Что вместо этого?



Эффективные методы взаимодействия

Рефлексия/ понимание себя и других.

Осознанный выбор поведения.

Более ответственное отношение к своим поступкам.

Хорошая коммуникация, умение слушать.

Самоконтроль и саморегуляция.

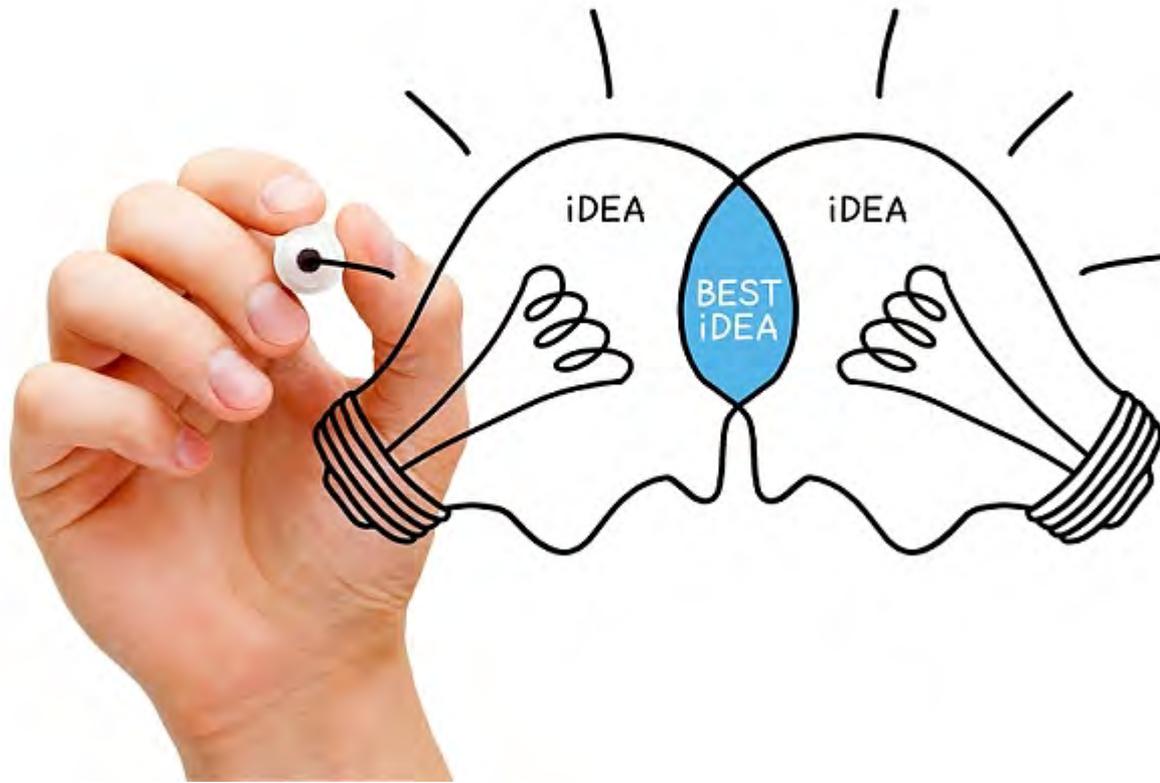
Утилизация негативных сигналов.

Итог: развитие самостоятельности.

Какие методы использовать?

- ▶ 1. Шкалирование (оценка ситуации).
- ▶ 2. Базовая беседа (прояснение ситуации, цель и средства её достижения, первые шаги).
- ▶ 3. Диссоциация/ ассоциация (новое видение ситуации для коррекция поведения).
- ▶ 4. Речевая упаковка: что конкретно, как конкретно...Что ты хочешь вместо этого?
- ▶ 5. А что, если... (рассмотрение предполагаемого результата). Соединение с будущим (новый смысл, трансформационный опыт).
- ▶ 6. Декартовы координаты: что будет, если ты это сделаешь/не сделаешь (для принятия решения)...
- ▶ 7. Лазерный коучинг: когда ты будешь в этом состоянии, то какие 3 действия предпримешь (усиление мотивации).
- ▶ 8. Мотивационные слова (шкалирование готового набора слов для определения мотивации и удовольствия)...
- ▶ 9. Новый код (коррекция страхов).

Как этому обучиться и улучшить отношения?



Программа «Трансформация отношений в семье»

- ▶ Управление собой, навык управления своим эмоциональным состоянием и своим жизненным пространством,
- ▶ Понимание качеств характера своих и членов семьи, умение наладить контакт/общение/взаимопомощь внутри маленького коллектива, чувствительность к настроению/самочувствию домашних.
- ▶ Умение создать стабильность семьи – эмоциональную и материальную,
- ▶ Помощь своему мужу в его миссии быть защитником семьи, поддержание хорошего имиджа своей пары, укрепление самооценки детей и вера в их силы, развитие способностей детей в соответствии с их потенциалом.

Материал подготовлен:

Педагог–психолог высшей категории
Яворская Елена Александровна

E-mail YavorskayaEA@s1212.ru