О чем говорить с родителями «трудных» подростков?

1. Установите доверительный контакт с родителями

Доверие родителей нужно для того, чтобы они согласились сотрудничать с вами. Не все родители готовы к доверительному контакту. Когда вы сталкиваетесь с сопротивлением, кажется, что «родители ничего не хотят делать» или «все бесполезно, у них отсутствует достаточная мотивация». Мотивация у родителей есть, но она может быть направлена не на то, чтобы улучшить поведение ребенка.

Если ваши требования выражены в виде реальных сроков, определенных результатов, возможных выгод, конкретных действий, то вероятность, что родитель сделает то, что от него требуется, - высокая. Даже если не во всем пойдет навстречу, будет меньше сопротивляться. Ваша цель - сократить уровень неконструктивного сопротивления.

Чтобы усилить мотивацию, сформулируйте единую цель для себя и для родителей. Единая цель позволит составить с родителями совместный план мероприятий, что повысит их ответственность за результат. Большинство родителей откликаются на предложение помощи, если она предлагается из позиции партнерства и сотрудничества.

*К сведению*

*За жалобами на своего ребенка скрывается обвинение и обида, страх признать собственную родительскую неуспешность, подавленные чувства к супругам, к своим родителям, собственный детский травматический опыт. У родителей «трудных» детей может быть снижен уровень ответственности за свою жизнь, им хочется переложить ответственность за изменения на другого взрослого. От них можно услышать: «Я же не педагог, я не знаю, как поступать в такой ситуации…», «Что вы меня-то обсуждаете, вон лучше с ним что-нибудь сделайте…» или «Я ему говорю, а он не слушает. Вот вы ему скажите сами». Родители просто не знают, как можно выстраивать отношения с ребенком по-другому, потому что в их детском опыте этого не было. Они мало знают* ***о возрастных особенностях детей, о системных законах в семье, об эффективной коммуникации****. Родители никогда не задумывались, что, слыша слова отца, ребенок может думать одно, а мать - другое, при этом сам отец вкладывает в смысл фразы третье.*

*Семья привыкает жить в ситуации кризиса, погружается в ощущение безнадежности и отчаяния, перестает видеть позитивные изменения и собственные возможности, избегает получать поддержку и помощь. Позиция равноправного партнерства позволяет разделить ответственность.* ***Свою позицию необходимо озвучить и заключить письменный договор или соглашение о взаимодействии.*** *В договоре пропишите необходимые условия сотрудничества. Договор - основание для дальнейшей работы с ребенком и родителями.*

2. Укрепите ответственность и взрослую позицию родителей

Укрепите родительскую уверенность, снизьте их общую тревогу, выстраивайте общение из позиции взрослого (по Э. Берну). При общении из позиции взрослого говорите спокойным и уверенным тоном, даже при негативных эмоциональных реакциях родителей. Словесно подкрепляйте необходимость обращения за помощью. Убедите родителей, что ситуация с их ребенком – это не редкий случай. Не критикуйте родительские качества, повышайте их самооценку. Скажите, что вы благодарны за участие, демонстрируйте личную активность, искренность, терпение и внимательность. Родители увидят пример отношений сотрудничества, который они смогут транслировать своему ребенку.

*Теория трансактного анализа Э. Берна*

*Теория представляет структуру личности в трех эго-состояниях: «родитель», «ребенок» и «взрослый». Каждое эго-состояние – определенная привычная структура мышления, чувств и поведения.*

*«Родитель» – эго-состояние, в котором центральным становятся нормы и правила, долженствования, требования и запреты. Послание «родителя»: «Делай как я!» или «Как я велю делать!». Для педагога школы такая позиция привычна и понятна. Бывает, что педагог из этой позиции выстраивает коммуникацию и с родителями «трудных» детей.*

*«Ребенок» – эмоциональное начало в человеке, «естественный ребенок» импульсивен, доверчив, увлечен и изобретателен, капризен, обидчив, упрям и агрессивен; «адаптированный ребенок» стремится соответствовать ожиданиям и требованиям родителей: неуверен, робок, стыдлив или склонен к бунтарству против родителей. Чаще всего, встречаясь с родителями детей группы риска, мы сталкиваемся с «ребенком» или «родителем», которые живут в прошлом или будущем, с трудом осознают изменяющийся мир.*

*«Взрослый» объективно оценивает действительность по информации, которую получает в результате собственного опыта, и на основе этого принимает независимые, адекватные ситуации решения. Словарь «взрослого» построен без предубеждения к реальности и состоит из понятий, при помощи которых можно объективно измерить, оценить и выразить то, что с человеком происходит в настоящем.*

Педагогу необходимо быть готовым остаться во взрослой позиции, суметь противостоять вовлечению в детско-родительскую стратегию и обращаться именно к взрослому эго-состоянию родителя во время коммуникации. Педагог должен не потакать капризам «ребенка» и не успокаивать разгневанного «родителя», не советовать, как следует поступить, а помогать осознавать истинные желания и потребности, вести к совместному обсуждению конкретных действий. Обращение к взрослому эго-состоянию родителя способствует «его психологическому взрослению», укреплению ответственности за свои действия.

3. Выявите сильные стороны семьи

Когда родители сосредоточены на негативных чертах ребенка, они перестают видеть в нем положительные качества. Такой же эффект срабатывает и в отношении родителей к самим себе, когда они чувствуют свою родительскую неуспешность. После того как они признают у себя наличие положительных черт, у них возрастет уважение к самим себе и появится дополнительная мотивация к личностным изменениям.

Наличие у родителей или семьи в целом сильных сторон может быть не всегда очевидно для вас и для родителей. *Пример сильных сторон: наличие родственников и друзей, которые готовы прийти на помощь; способность удовлетворять базовые потребности при низком уровне дохода; активная позиция родителя в решении поведенческих трудностей ребенка; способность справляться с большим количеством жизненных проблем.*

Помогите родителям увидеть свои возможности, которые мотивируют на активное и самостоятельное решение части детско-родительских проблем. Задайте им правильные вопросы.

**Вопросы для родителей, которые помогут выявить сильные стороны семьи**

* Что члены семьи (включая детей) делают хорошо?
* Чем они гордятся?
* Что порождает в них чувство собственного достоинства и удовлетворения?
* С какими трудными ситуациями родители успешно справлялись в прошлом?
* Какие ресурсы и адаптивные стратегии использовали?
* Как имеющиеся сильные стороны могут быть использованы для решения текущих проблем?
* Какие дополнительные обучающие, поддерживающие и другие интервенции могут содействовать укреплению и дальнейшему развитию имеющихся у членов семьи сторон и ресурсов?
* Какие побудительные мотивы движут членами семьи?
* Чего родители хотят для себя и для своего ребенка?
* Как они могут направить свою энергию на достижение избранных ими целей?

Чтобы помочь родителям увидеть свои возможности, используйте прием положительного переформулирования личностных качеств. Упрямство переводите в настойчивость, своенравность – в умение отстаивать свою позицию. Любая дисфункция в семье имеет отрицательную и положительную стороны. Начните с положительного образа ребенка, помогите увидеть вторичную выгоду от его «проблемного» поведения и усилите ответственность родителей за ситуацию. Например, отклоняющееся поведение подростка иногда «спасает» мать от одиночества, а родителей – от развода.
Еще один пример приема – мотивирование положительным результатом. Например: «Если мы учим ребенка справляться со стрессами, учим осознанно отказываться от всех соблазнов, улучшаем наши семейные отношения, то наши дети растут здоровыми, в безопасной атмосфере, умеющими справляться с трудностями. Все люди легче мотивируются на достижение позитивного результата, чем на избегание негативного».

4. Поддержите осознанное отношение родителей к себе

Осознание собственного выбора, ответственной позиции напрямую связано с обращением к своим чувствам, желаниям и потребностям. Родители ищут способы удовлетворения своих эмоциональных потребностей через воздействие на своего ребенка. Они, как и дети, не могут определить, какие чувства испытывают, не осознают, чего на самом деле хотят. Родители могут иметь низкую самооценку, чувствовать себя нелюбимыми и никому не нужными, быть всегда внутренне готовы к тому, что окружающие от них отвернутся.

Иногда родители полагают, что демонстрация детьми счастья, послушания, отзывчивости и признательности за заботу подтверждает детскую любовь и родительскую успешность. А если дети проявляют неблагодарность, грубят, огрызаются или кажутся несчастными, родители могут воспринимать такое поведение как отвержение и личную неудачу. В случае выявленного семейного конфликта на консультациях в условиях школы вы можете совместно с родителями выявить их личностные проблемы, помочь осознать родительские чувства и потребности.

5. Повысьте компетентность родителей

Чтобы повысить самооценку и уровень компетентности родителей, как можно чаще создавайте ситуации, в которых им удается добиться успеха, постоянно подбадривайте и оказывайте необходимую поддержку. Они могут нуждаться в обучении приемам саморегуляции и способам реагирования в проблемных ситуациях.

Если вы будете позитивно подкреплять стремление применять действенные методы воспитания и терпеливо разъяснять причины детских поступков, то родители реалистично и эффективно подойдут к решению проблемы отклоняющегося поведения ребенка. Расскажите простым и понятным языком о возрастных нормах поведения детей, приемах конструктивной детско-родительской коммуникации, факторах риска отклоняющегося поведения и способах защиты, законах семейной системы, методах вовлечения детей в различные виды деятельности, которые приносят им обоюдное удовольствие.

*Дайте конкретные рекомендации попробовать какой-то способ действия в качестве эксперимента при решении актуальной задачи, при этом родитель сам оценивает и принимает решение о приемлемости такого шага. Вместе с ребенком обучите приемам снятия психоэмоционального напряжения, конкретным шагам решения острой проблемы, приемам открытой коммуникации, стратегиям разрешения конфликтов*.

6. Закрепите позитивный опыт взаимодействия с людьми

Некоторые родители не доверяют окружающим, полагая, что их интересы не важны. Они воспринимают жизнь как бесконечную войну с постоянно возникающими трудностями. Чтобы не чувствовать еще большей боли, взрослые перестают доверять, просить помощи и поддержки. Именно этому учатся и их дети.

Чтобы подкрепить доверие к миру, объясните родителям свои намерения и планы, проговаривайте границы своих возможностей. Выполняйте свои обещания или четко объясняйте, почему это невозможно, свое желание помочь подтверждайте поступками. В контакте с родителями честно и прямо обсуждайте семейные проблемы, правильно истолковывайте противоречивое поведение родителей и принимайте его амбивалентность. Напрямую обсуждайте вопрос доверия и позитивно реагируйте на попытки сближения со стороны родителей.

Поддерживать доверие помогает открытое проговаривание своих чувств родителям: «Я чувствую сейчас раздражение…»,
«Когда я услышала Ваши слова, мне стало тревожно…» или «Сейчас меня пугает…». Используйте прием «чтение мыслей»: «Может быть вы думаете, что наши совместные усилия в изменении ситуации ничего не дадут? Давайте это обсудим…». Этот прием позволит предупредить излишние возражения. Использование притч и метафор, которые оказывают косвенное влияние на установки, стереотипы, мнения, позволяет взглянуть на ситуацию как будто со стороны. Один из сильных способов оказать поддержку - рассказать о похожем жизненном опыте, своих чувствах и способах решения проблемы. В беседе с родителями анализируйте реальные жизненные семейные ситуации, чтобы увидеть, как они реагируют на то или иное поведение ребенка. Техника ролевого проигрывания через моделирование диалога со своим ребенком даст возможность снять тревогу по поводу конфликтных отношений. Предложите родителю поочередно побывать в роли то самого себя, то в роли своего ребенка, пересаживаясь на отдельные стулья, и смоделировать диалог, осознавая свои чувства и желания.
Получить поддержку можно в групповых психологических встречах родителей детей с близкими проблемами. Далеко не во всех образовательных организациях есть возможность проведения таких занятий для групп родителей. Однако реализация таких групповых программ поможет родителю преодолеть отчуждение и воспринимать свой опыт не как уникальный, а как опыт многих, других родителей со схожими трудностями. Именно в группе родители имеют возможность получить обратную связь и поддержку от других родителей.

В группе моделируется система взаимоотношений и взаимосвязей в реальной жизни, а это дает возможность в безопасных условиях проанализировать психологические закономерности общения и поведения. Работая в группе, родители экспериментируют с различными стилями отношений, «репетируют» поведение. Группа помогает процессам самораскрытия, самоисследования и и самопознания через восприятие себя другими. Участие опытных добровольных помощников или родителей, которые встречались с подобным опытом, в качестве наставников усилит необходимое воздействие в процессе обучения родительским навыкам.

|  |
| --- |
| Упражнение «Шапка вопросов»Цель: создать условия для тематической коммуникации родителей на общение, обмена опытом и оказания поддержки. Инструкция. Родители сочиняют друг для друга записки с вопросами, кладут их в «шапку», потом вытягивают - кому какая достанется. Как отвечать - совещаются по парам или тройкам. Задания давайте поэтапно: «Разберите листочки. Готово? Тогда приготовьте ручки. Теперь сочините первый вопрос. Кто готов - отнесите свою записку в шапку». Когда все родители положат в шапку все свои записки, можно переходить ко 2-му вопросу. Далее родители сочиняют третий вопрос.Первый вопрос - «формальный». Направлен на взаимную проверку родителями своего знания в какой-то теме. Например, тема вовлечения в занятия спортом своих детей. Примеры вопросов: Какие спортивные секции есть в нашем районе? В какие секции ходят ребята с удовольствием? Каких тренеров ребята хвалят? Как строится спортивная тренировка? Что обязательно надо знать родителю, когда ребенок начинает заниматься спортом? Второй вопрос строится на конструкции: «Я думаю то-то и так-то, а Вы? (по любому поводу, связанному с отношением к спорту у самих родителей и связанных с этим отношением детей)».Третий вопрос включает конструкцию «Я не знаю, как…». Например: «Что сделать, чтобы вовлечь ребенка заниматься спортом?» и т. д.Далее участники по очереди вытягивают записку с вопросом и отвечают. При затруднении предложите участникам группы озвучить свою позицию. |

Если не работать с родителями, то достигнуть изменения поведения ребенка сложно. Обеспечение безопасности контакта, актуализация имеющихся сильных сторон, обучение современным конструктивным методам детско-родительского взаимодействия, поддержка позитивного личного и воспитательного опыта, помогут родителям обрести уверенность, а детям - новую модель поведения.