

Как уберечь подростка от нездоровых отношений.

Подростки - люди эмоционально неустойчивые. Они легко попадают под влияние друзей и знакомых, имеют неустойчивую самооценку и зачастую не могут оценить, вред или пользу несут отношения. Что делать, если вы заметили, что ваш ребенок оказался в плохой компании или влюбился в недостойного человека? Попробуйте с ним мягко поговорить. Расскажите, что такое здоровые и нездоровые отношения, как повысить собственную самооценку и на чем строится настоящая любовь.



Здоровые и нездоровые отношения

Здоровые отношения строятся на уважении, равенстве, доверии и безопасности. Состоятельность отношений проявляется в словах, делах, доброте и привязанности, обращенных друг к другу. В здоровых отношениях присутствуют все перечисленные элементы. В паре двое чувствуют себя комфортно.

Здоровые отношения строятся на уважении, равенстве, доверии и безопасности, пишут авторы книги « Как

помочь ребенку повзрослеть»

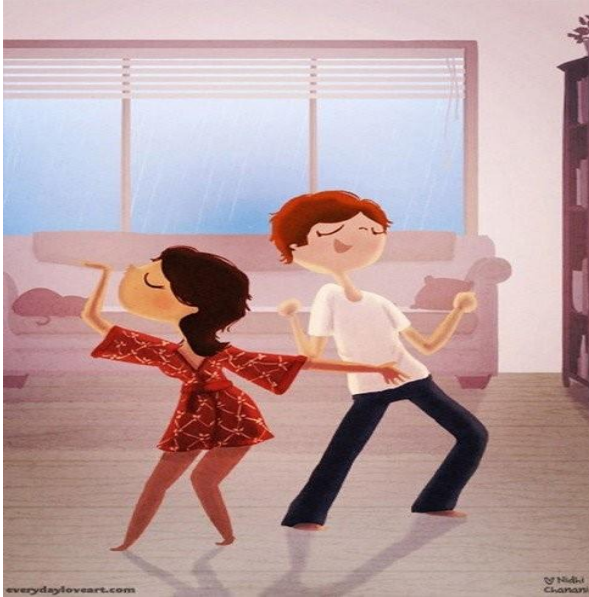
Неважно, идут двое вместе в кино или делят один молочный коктейль на двоих, - в любых ситуациях должны работать принципы уважения, равенства, доверия и безопасности. Вот на чем строятся здоровые отношения.

1. Взаимная поддержка

Прекрасно, когда люди поддерживают друг друга в учебе, творчестве, карьере. В некоторых отношениях встречается какой-то один вид поддержки, в других (например, в романтических) их несколько. Когда оба руководствуются тем, что лучше друг для друга, каждого ждет успех - как в отношениях, так и в личных начинаниях.

2. Совместный досуг

Совместное времяпрепровождение (онлайн или лично, в школе или на работе, в компании других людей или вдвоем) - важная часть здоровых отношений. Если люди хотят проводить время вместе, значит, они равнодушны друг к другу, будь то влюбленные или друзья-одноклассники. Главное, чтобы эти встречи приносили каждому из них удовольствие собой, другим человеком и отношениями.



3. Сохранение границ

Каждый человек имеет право на неприкосновенность частной жизни, а установление границ - один из способов поддержания здоровых отношений. Границы могут касаться как личного пространства, так и того, сколько времени стоит проводить вместе. Когда два человека устанавливают границы, это помогает узнать, чего каждый ждет от отношений (особенно если речь о влюбленности). Границы нужно определять совместно.

4. Открытая коммуникация

Коммуникация в здоровых отношениях основывается на уважении, равенстве, безопасности и доверии. Это проявляется в речи: в словах, интонации, языке тела, в том, как люди слушают друг друга. В прочных отношениях оба человека способны обсуждать то, что их беспокоит и расстраивает. Эта открытость - индикатор уважения к чувствам и мнениям другого, возможности общения на равных, уверенности в том, что тебя выслушают, безопасности обсуждения любых проблем.

В нездоровых отношениях перечисленные черты либо отсутствуют вовсе, либо ложны, либо зависят от определенных условий, предполагают исключения из правил или давление. Такие сложные ситуации не могут приносить радость, наоборот, они негативно сказываются на участниках отношений.

В нездоровых отношениях перечисленные черты либо отсутствуют вовсе, либо ложны, либо зависят от определенных условий, предполагают исключение из правил или давление. Если одна или все перечисленные отрицательные черты присутствуют в отношениях, эти отношения вредны для участников.

Признаки нездоровых отношений, о которых стоит рассказать детям.

1. Оскорбления

Нездоровый характер отношений обычно не проявляется в самом начале. Часто все начинается с мелкой обидной фразы, брошенной невзначай. Постепенно интенсивность оскорблений возрастает и переходит в жестокость. Обычно ущерб, физический или эмоциональный, становится очевидным, когда оба человека уже вложили много сил в отношения. Поэтому нужно быть внимательным к первым тревожным сигналам.

2. Изоляция от родных

Стремясь контролировать другого, человек ограничивает его общение с родными и близкими, изолируя от их поддержки. Требуя слишком много заботы и внимания, один человек не оставляет другому возможности подумать о себе.

Стремясь контролировать другого, человек ограничивает его общение с родными и близкими, изолируя от их поддержки.

3. Внушение чувства вины

Агрессор внушает, что второй человек сделал что-то неправильно, чтобы оправдать свое насилие и получить предлог для наказания.

4. Вспыльчивость

Гнев вызывает страх или чувство вины, особенно если обидчик обвиняет другого в своих эмоциях. Иногда насилие происходит на физическом уровне.

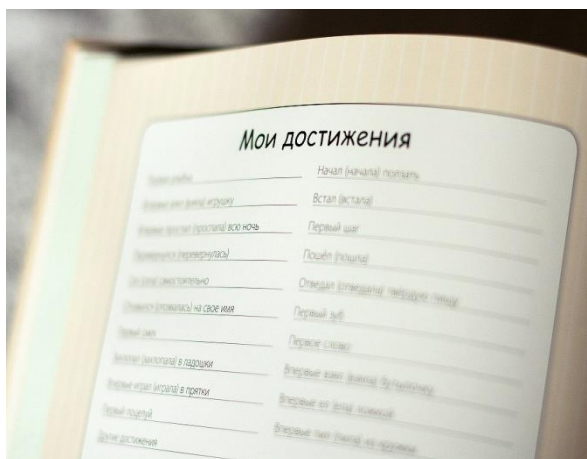
Психологи говорят, что в нездоровые отношения вступают люди с заниженной самооценкой, поэтому важно воспитывать уважение к себе, которое не формируется за один вечер. Это долгий процесс, и вы можете помочь подростку пройти этот путь.

Как повысить самооценку

Самооценка приходит изнутри: она складывается из того, что человек знает о себе и своем характере. Самооценке можно научиться, ее можно приобрести. Самооценка - результат того, что человек доволен своими поступками и своей личностью.

Из книги для подростков «Ты сильнее, чем ты думаешь» можно прочитать советы, как повысить самооценку.

- **Завести Список достижений**



Подросток может научиться накапливать и сохранять достоинство, чтобы у него внутри всегда имелся запас. Чтобы всегда помнить о своих сильных сторонах, полезно завести Список достижений. В него нужно записывать свои дела и поступки, которыми ребенок гордится.

В списке могут быть пункты о том, что ребенок:

- навел порядок в своей комнате без напоминаний;
- не опоздал в школу;
- помог новому ученику в школе;
- накрыл стол к ужину (получилось очень красиво) и так далее.

Этот список помогает постоять за себя - не перед другими, а перед самим же собой. Иногда люди забывают, что каждый - ценная и достойная личность. Список достижений напоминает об этом. Он дает повод каждый день ощущать собственное достоинство.

- **Вести позитивный внутренний диалог**

Посоветуйте подростку заменять негативные или критические мысли о себе на позитивные. Когда внутренний голос говорит гадости, нужно ответить ему! Вместо того чтобы снова и снова думать о том, что вызывает досаду и беспокойство, лучше подумать о приятном.

Посоветуйте подростку заменять негативные или критические мысли о себе на позитивные.

Например, вместо «...я ничего не могу сделать правильно» можно сказать «...я хорошо умею разводить костер». Вместо «...никто не хочет со мной дружить» - «...я сам могу с кем-нибудь подружиться».

- **Проводить время с теми, кто тебя любит**



Подросткам хочется проводить больше времени с *друзьями* и меньше – с родителями, братьями и сестрами, бабушками и дедушками, тетями, дядями и другими членами семьи. Расскажите ребенку, что родственники могут дать то, чего не могут дать другие люди: **безусловную любовь и принятие**. Это отлично укрепляет самооценку.

- **Делать добро**

Есть много способов помочь людям и сделать мир лучше. Предложите ребенку вместе организовать благотворительное движение. Или вступить в благотворительный клуб или организовать его в школе. Или просто поучаствовать в работе клуба, группы, отряда или команды, которые активно занимаются общественной деятельностью.

Можно просто посвящать один час в неделю сбору мусора в своем дворе. Или читать вслух пожилой соседке. Или присматривать за маленькими детьми, пока их родители делают домашние дела. Делая добро, дети начинают ценить себя, приходит понимание значимости, что не может не отразиться на самооценке.

- **Три волшебных фразы**

Как проверить, насколько здоровы романтические отношения? Предложите подростку воспользоваться методом трех фраз. Суть в том, что в здоровых отношениях оба партнера готовы друг другу сказать следующие фразы.

Ты нравишься мне + я нравлюсь тебе

Когда кто-то тебе действительно нравится, ты восхищаешься не только внешностью и популярностью этого человека. Ты понимаешь, что он представляет собой как личность, знаешь его принципы и убеждения, чего он хочет в жизни и кем мечтает быть. Симпатия и влюбленность не одно и то же. Влюбленность или влечение - это мимолетная страсть, одержимость, которую можно испытывать в том числе и к совершенно незнакомому человеку.

Когда кто-то тебе действительно нравится, ты восхищаешься не только внешностью и популярностью этого человека.

Когда ты нравишься кому-то как человек (и, наоборот), у вас есть все для того, чтобы ваши отношения сложились благополучно. Вы не будете пытаться изменить или контролировать друг друга. Если человек симпатичен тебе, значит, он тебе безразличен. Это необходимое условие для сближения сердец и для того, чтобы поддерживать друг друга в ваших начинаниях и увлечениях.

- *Я доверяю тебе + ты доверяешь мне*

Что делает отношения особенными? Не розы на 8 марта, а доверие. Доверие - это свобода быть собой в отношениях и уверенность, что к твоему телу, чувствам и мыслям отнесутся с уважением.

Доверие должно быть двусторонним, и оно начинается с честности. Ты проявляешь уважение к человеку, который доверился тебе, когда говоришь ему правду и признаешься, если солгала. Вы с партнером открыто обсуждаете ваши чувства и желания. Вы должны вместе определить условия ваших отношений. Например, можно ли вам встречаться с другими людьми? Если ты чувствуешь, что отношения пора закончить, у тебя должна быть возможность честно сказать об этом партнеру. Доверие помогает сблизиться, и оно необходимо, если между вами возникнет физическая близость.

- *Я уважаю тебя + ты уважаешь меня*

Уважать себя - значит прислушиваться к себе, устанавливать границы, открыто говорить о своих потребностях и воспринимать само собой разумеющимся то, что к тебе относятся как к равной. Хорошие отношения с партнером основываются на тех же принципах. Если партнер тебя не уважает, ты можешь начать думать, что недостойна хорошего обращения. А это недопустимое заблуждение!

Уважать себя-значит прислушиваться к себе, устанавливать границы, открыто говорить о своих потребностях и воспринимать само собой разумеющимся то, что к тебе относятся как к равной.

Родители не в силах уберечь ребенка от всех неприятностей. Но они могут предостеречь, дать совет и помочь разобраться в себе. Не откладывайте важный разговор - поговорите с ребенком об отношениях прямо сейчас!

Статья подготовлена по материалам книг «Как помочь ребенку повзрослеть», «Ты сильнее, чем ты думаешь», «Ты имеешь значение!», материалов психолога Лианы Хазиахметовой.