Всеобуч для родителей. «Особенности темперамента школьника- подростка»

 С каждым годом маленький человек среднего школьного возраста, воспитываемый вами, растет и развивается, обретая свое место в окружающем мире, и превращается в независимую личность.

Вы как родитель в эти годы должны позволить ребенку расти и становиться личностью, которой он непременно должен стать. Если вы будете направлять вашего ребенка на то, чтобы он стал полноправным, самостоятельным и уверенным в себе человеком, вам придется принимать его таким, какой он есть, принимать его как развивающуюся личность, познающую мир. Из данной главы вы поймете, что существуют вещи, которые можно изменить, и вещи, изменить которые нельзя.

Некоторых детей воспитывать достаточно просто. Их поведение вполне предсказуемо, они спокойны и позитивно принимают новые знания. Других же детей воспитывать сложнее, они не могут контролировать свое эмоциональное состояние и самовыражение. Если личностные качества ребенка не соответствуют или не совпадают с темпераментом других членов вашей семьи, это может стать испытанием для всех. Разумеется, ни один ребенок не может все время вести себя одинаково, но каждый ребенок обладает обычным для него типом темперамента.
Темперамент ребенка оказывает непосредственное влияние на то, насколько свободно и непринужденно он приспосабливается к окружающей обстановке, - адаптируемость и эмоциональный способ выражения. В большинстве своем темперамент - врожденное качество личности ребенка, то есть качество, с которым ребенок рождается на свет. Темперамент ребенка изменяется (в особенности в ранние годы жизни) по мере приобретения ребенком новых знаний и взаимодействия его с другими людьми, окружающей обстановкой и зависит от его состояния здоровья.
К тому времени, когда ребенок достигает школьного возраста, его темперамент уже четко определен и очевиден для близких ему людей. В дальнейшем он уже не сильно изменится. Эти врожденные характеристики личности ребенка никак не зависят от ваших способностей быть хорошим или плохим родителем. Тем не менее корректировка поведения ребенка школьного возраста существенным образом зависит от взаимодействия вашего и его темперамента, а также реакции окружающих на его поведение - того, насколько комфортно ребенок чувствует себя в окружающей его обстановке и среди окружающих его людей.

 Характеристики темперамента

Если вы будете знать некоторые характеристики темперамента, вы сможете лучше понять своего ребенка, оценить его индивидуальность и справиться с проблемами разности характеров, которые могут привести к недопониманию и возникновению конфликтов.
Существует как минимум 9 основных характеристик, из которых формируется темперамент.
Уровень активности: уровень физической и двигательной активности, возбужденного состояния либо беспокойного поведения, которое проявляется у ребенка в повседневной жизни (которое также может оказывать влияние на сон ребенка).
Периодичность или систематичность: наличие либо отсутствие постоянства таких основных физических функций организма, как аппетит, сон и характерные особенности пищеварительного тракта.
Сближение или нежелание идти на контакт: первоначальная реакция ребенка на новые возбудители (быстро и смело либо замедленно и нерешительно), будь то люди, ситуация, место, пища, изменения в повседневной жизни либо любые другие перемены.
Адаптируемость: степень того, насколько свободно или трудно ребенок приспосабливается к изменениям или новой ситуации, а также того, насколько хорошо подросток может контролировать свою реакцию на изменения.
Эмоциональность: сила положительной или отрицательной реакции ребенка на сложившуюся ситуацию.
Настроение: настроение, позитивное или негативное, либо степень наслаждения или враждебности, выражающейся в словах и поведении ребенка.

Диапазон внимания: способность концентрировать внимание либо выполнять задание без отвлечения внимания, или периодически отвлекаясь.
Отвлекаемость: то, насколько легко ребенка могут отвлечь от выполнения задания окружающие обстоятельства (как правило, зрительные или слуховые).
Порог чувствительности: количество раздражителей, необходимое ребенку для того, чтобы среагировать на ситуацию. Некоторые дети реагируют на малейшее раздражение, другим же требуется интенсивное воздействие.

Жизнь в семье с трудным подростком

Вот некоторые основные методы и решения, которые помогут вам в случае, если в вашей семье растет ребенок с чертами характера, доставляющими беспокойство.

1. Во-первых, постарайтесь понять, что большая часть особенностей поведения вашего ребенка является отражением черт его темперамента и характера.
2. Создайте нейтральный либо беспристрастный эмоциональный климат, в котором вы сможете контактировать с ребенком. Старайтесь не реагировать слишком эмоционально и интуитивно — такая реакция будет непродуктивна.
3. Не принимайте поведение ребенка на свой счет. Темперамент - врожденная особенность характера: ваш подросток, возможно, не специально пытается быть трудным или вызывающим раздражение. Не вините в этом его или себя.
4. Постарайтесь распределить в порядке приоритетности вопросы и проблемы, окружающие вашего ребенка. Некоторые из них более важные и заслуживают того, чтобы им уделялось больше внимания. Другие же, напротив, не настолько важные, и на них можно либо совсем не обращать внимания, либо поместить их «в самый конец списка».
5. Сфокусируйте свое внимание на проблемах, относящихся к настоящему моменту. Не пытайтесь проектировать будущее.
6. Пересмотрите ожидания и надежды, возлагаемые вами на ребенка, ваши предпочтения и ценности. Достаточно ли они реалистичны и уместны? Если ребенок делает что-то правильно, похвалите его и укрепляйте те особенности характера, которые вам нравятся.
7. Подумайте над собственным темпераментом и поведением, а также над тем, в какой степени они могут служить причиной сложностей. Подумайте, насколько вам, вероятно, следует измениться для создания лучшего взаимопонимания со своим ребенком.
8. Старайтесь предугадать ситуации повышенного риска, попытайтесь избежать либо свести к минимуму их возникновение. Признайте вероятность того, что все может быть обусловлено трудным днем или обстоятельствами, и будьте готовы к тому, чтобы сделать все от вас зависящее.
9. Попытайтесь найти способ, который поможет вам и вашему ребенку почувствовать некоторое облегчение, планируйте время, которое вы сможете провести отдельно от ребенка.
10. При необходимости обратитесь за помощью к специалистам - это может быть как ваш педиатр, так и другой специалист, занимающийся вопросами поведения ребенка.

Как темперамент влияет на отношения между детьми и их родителями

Каждый ребенок представляет собой модель, состоящую из 9 характеристик темперамента. Многие, но не все, дети подразделяются на три большие общие категории: легко поддающиеся воспитанию, медленно реагирующие на внешние возбудители (либо застенчивые), и трудные подростки. Эти обозначения могут служить полезной подсказкой, но ни одно из них не представляет полной картины особенностей характера ребенка. Многим родителям проще воспринимать своего ребенка в соответствии с 9 перечисленными чертами темперамента. В таблице, приведенной на стр. 146, дано описание того, как могут выражаться различные черты.
Дети, легко поддающиеся воспитанию, естественно реагируют на окружающий их мир. Они обладают позитивным настроением и умеренной или средней степенью впечатлительности. Такие дети легко адаптируются к атмосфере и окружающим людям в новой школе. Если такой ребенок сталкивается с затруднительной для него ситуацией, он при этом, как правило, остается достаточно спокойным. Вероятно, родители такого ребенка говорят про него «ребенок, с которым приятно вместе проводить время». К этой категории относится приблизительно 40% детей.
Ко второму типу темперамента относятся дети, в какой-то степени медленно реагирующие на внешние возбудители, либо застенчивые, склонные к проявлению настроений средней степени эмоциональности, которые обычно, но не всегда, негативны. Такие дети медленно адаптируются к незнакомым людям и окружающей обстановке, ведут себя нерешительно и застенчиво, когда знакомятся с другими детьми, и при столкновении с новыми для них людьми и обстоятельствами стараются уйти в сторону. Если такой ребенок попадает в новую для него ситуацию, у него скорее всего возникает чувство беспокойства, начинают проявляться физические симптомы либо он тяжело переживает разлуку с близкими людьми. Тем не менее со временем, как только он лучше познакомится с новой для него ситуацией и людьми, ему будет проще их принимать.
У трудных подростков чаще всего ярко выраженная негативная реакция на окружающий мир. В раннем детстве таких детей обычно называют беспокойными младенцами, у них отмечается склонность к вспышкам гнева или раздражения, им сложно угодить. У таких детей время от времени могут наблюдаться вспыльчивость, упрямство и напряженное переживание ситуации; такие дети зачастую плохо приспосабливаются к новым для них обстоятельствам. У некоторых детей с трудным характером могут возникать сложности с обучением в школе, учителя часто жалуются на проблемы с такими детьми в классе и на игровых площадках. Если у ребенка такой характер, как правило, возникает большее количество проблем, связанных с поведением; такие дети требуют больших усилий со стороны матери и других членов семьи.
Из трех приведенных типов темперамента родители чаще всего испытывают беспокойство, а зачастую и чувство сильной усталости, если у их ребенка отмечаются характерные признаки трудного темперамента. Несомненно, упрямый ребенок с сильной негативной реакцией, плохо адаптирующийся к окружающему миру, может стать сложной проблемой для родителей. Большинство матерей и отцов таких детей испытывают чувства вины, гнева, ощущают подавленность либо неудовлетворенность. Хотя причиной проявления описанных трудностей и не выступают родители, все же они могут усилить их проявления либо же, наоборот, сдерживать их. Тем не менее как только родители осознают, что эти характеристики темперамента ребенка являются врожденными, надежды родителей в отношении таких детей, как правило, меняются, и они стараются помочь подростку преодолеть связанные с этим трудности.
Немаловажно отличать сложный темперамент ребенка от всех остальных проблем. К примеру, часто повторяющиеся или хронические заболевания либо эмоциональные и физические нагрузки могут также послужить причиной возникновения сложностей с воспитанием, которые никак не связаны с темпераментом ребенка. Иногда родители расценивают манеру поведения ребенка при взаимодействии с окружающими его людьми как отвратительную по своему существу. Тем не менее темперамент подростка служит настоящей проблемой только в том случае, если он идет вразрез с ожиданиями родителей, других членов семьи, друзей и учителей. К примеру, если сам родитель достаточно амбициозен и эмоционален, а его ребенок кроток и спокоен, у такого родителя могут возникать чувства разочарования, досады и гнева. Ребенок, которого вынуждают вести себя не так, как ему свойственно согласно его врожденным качествам личности, может противиться этому и выступать причиной возникновения конфликтных ситуаций в семье.

*Темперамент вашего ребенка определяет, насколько легко он приспосабливается к окружающей его обстановке и людям.*

Что могут сделать родители

Путь к решению проблемы появляется именно тогда, когда вы обнаруживаете и осознаете факт возникновения несовпадения темпераментов. Как только вы примете для себя тот факт, что личность вашего ребенка и ваша собственная отличаются друг от друга, после этого вы не станете обвинять ни ребенка, ни самого себя. Вы должны понимать, что с вашим ребенком все в порядке, но при этом и вы не являетесь плохим родителем, который делает что-то не так в его воспитании либо неправильно реагирует на проявления его темперамента. Ваша задача - понять то, как вы реагируете на проявления характера ребенка, и скорректировать свои ожидания, чтобы они не противоречили возможностям ребенка. Вам необходимо некоторым образом изменить свои методики воспитания ребенка, чтобы создать микроклимат для лучшего взаимопонимания. В то же время вы должны помочь ребенку научиться идти на компромисс, адаптироваться к окружающей его обстановке и расширять его навыки и умения, связанные с приемлемыми социальными ответными реакциями и поведением.
Как только вы осознаете, что поведение вашего ребенка в определенной степени обусловлено врожденными особенностями характера, которые не подвластны контролю, вы сможете постараться стать более терпеливым родителем, тем самым уменьшив стресс и напряжение, которое постоянно испытывает ребенок. Если вы начнете объяснять особенности темперамента ребенка предметными терминами, а не интуитивно эмоционально реагировать на ситуацию, вы заметите, как улучшится взаимопонимание между вами и ребенком. Если вы заметите проявления у вашего ребенка сложности характера еще в детсадовском возрасте, осознаете все трудности и будете правильно реагировать на ситуацию, возможно, поведение ребенка изменится, и к школьному возрасту он уже не будет настолько трудным подростком. Его эмоции могут стать частью проявления увлеченности, решимости, обаяния и усердия по мере того, как он станет чувствовать себя более уверенным в отношении себя самого и своих отношений с окружающими. Ваши собственные отношение и поведение могут сыграть немаловажную роль в том, как ребенок адаптируется к окружающей его обстановке и проявляет свои эмоции и чувства.
Помимо этого избегайте давать ребенку однозначное определение «нехороший» либо «трудный». Определения привязываются к ребенку, и в дальнейшем не только члены семьи станут давать подростку несправедливую оценку, но и сам ребенок может начать смотреть на себя как на нежелательное лицо, которое совсем не вписывается в рамки его семьи. Такая 'негативная самооценка в дальнейшем может повлиять на усилия - как ваши, так и ребёнка - улучшить способ выражения ребенком реакции на сложные ситуации и может привести к еще более серьезным эмоциональным конфликтам.