

ПРАВИЛА ОБЩЕНИЯ С ПОДРОСТКОМ

Стремление к взрослости и самостоятельности подростка часто сталкивается с неготовностью, нежеланием взрослых понять и принять это. Поэтому, если вы хотите понять и помочь своему ребёнку, то:

- старайтесь воспринимать его **как взрослого человека**;
- старайтесь **не гасить эмоциональные порывы**, иначе получите холодного, расчётливого человека. Вслушивайтесь в то, что волнует и тревожит вашего ребёнка, не отмахивайтесь и не отгораживайтесь от него;
- подросток хочет быть хорошим, стремится к идеалу, но он не любит когда его прямолинейно воспитывают. Его **раздражают словесные назидания**. Советы старайтесь подводить исподволь. Необходимо разбираться в мотивах и побуждениях того или иного поступка. А не просто сказать «виноват-не виноват», это слишком упрощает дело;
- **необоснованные запреты** у подростков вызывают отвращение, поэтому очень важно установить доверительные отношения с ребёнком, вести серьёзные и интересные разговоры, важно, чтобы вы сами были для своего ребёнка хорошим примером;
- подросток очень внимателен к оценкам взрослых, так что **не занижайте самооценку** ребёнка, тем более, если она и без того занижена;
- если возник какой-то **конфликт**, то осуждающие слова, произнесённые «по свежим следам» проступка, не вызовут желаемого раскаяния. В состоянии возбуждения, раздражения чувство вины никогда не приходит к подростку, он просто готов защищать своё «я». Лучше с ним поговорить, когда подросток будет находиться в относительно спокойном состоянии., не затрагивая особенностей личности, и сделать так, чтобы он сам провёл анализ своего поступка.
- подросток также должен **знать границы**, в которых он, получив свободу (доверие), может действовать. Поэтому родители должны установить разумные правила, касающиеся социальной жизни сына, дочери. Это могут быть следующие правила: время, когда подросток должен быть дома (обед, дом. задания, обязанности по дому, сон), средства сообщения о непредвиденных обстоятельствах (записка, звонок) и др.
- нужно быть очень **осторожным в словах** и поступках при общении с подростком. Ложь, двуличие взрослых вызывают у него сильные негативные чувства. Трудно вернуть доверие человека, весь мир для которого чёрно-белый;
- очень важно научиться с подростком **договариваться**. Проблема обычно не в сути требований взрослых, а в форме. Может быть пойти когда-то и на компромисс. Например, вместо того, чтобы категорически говорить: «Чтобы был (а) дома в 10 часов», можно сказать: «Когда ты думаешь возвращаться?»-«В 11.00 часов».-«Поздновато,

хотелось бы... Давай в 10.00?!». Если подросток решит, что надо вернуться в 10.00, то он и выполнит своё решение.

- когда подросток отказывается что-либо сделать, используйте технику заезженной пластинки, повторяя свою просьбу снова и снова. Говоря «нет», держите слово.

- если **возникла проблема**, то выберите время, когда вы и ваш ребёнок достаточно спокойны, не напряжены и дружелюбным голосом объявите, используя три предложения:

- *вы недовольны ситуацией;*

- *вы хотите видеть её иной ;*

- *и вы хотели бы, чтобы ребёнок помог вам в этом....*

Все три предложения должны начинаться со слова «я», и только в 3-м появятся слова «ты», «твой», «твоя» (например: Коля, я недовольна тем, что...Я хочу, чтобы эта ситуация изменилась, стала...Я хотела бы , чтобы ты подсказал мне, как это сделать).

Как организовать культурный диалог с подростком.

1. Если вы задаете вопрос, то подождите, когда ваш собеседник ответит на него.

2. Если вы высказываете свою точку зрения, то поощряйте подростка в том, чтобы он высказал к ней свое отношение.

3. Если вы не согласны, формулируйте аргументы и поощряйте поиск таковых самим подростком.

4. Делайте паузы во время беседы. Не разрешайте себе захватывать все коммуникативное пространство.

5. Чаще смотрите в лицо подростку.

6. Чаще повторяйте фразы: «Как ты сам думаешь?», «Мне интересно твое мнение», «Почему ты молчишь?», «Ты не согласен со мной? Почему?», «Докажи, что я не прав!»