

Школа психологических знаний для родителей

Занятие 2. «Шпаргалка для взрослых или правила общения с подростками»

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, стремиться 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 с ним доверительные отношения, 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. 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.
- нужно быть **очень осторожными в словах** и поступках при общении с подростками. Ложь, двуличие взрослых вызывают у него сильные негативные чувства;
- очень важно, научиться с подростком **договариваться**. Проблема обычно не в сути требований взрослых, а в форме. Например, вместо того, чтобы категорически говорить: «Чтобы был (а) дома в 10 часов», можно сказать: «Когда ты думаешь возвращаться?» - «В 11 часов». «Поздновато, хотелось бы...давай в 10!» Если подросток решит, что надо вернуться в 10, то он 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, в котором донесите до подростка главные мысли
- *вы не 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).