

Многие дети в подростковом возрасте сильно меняются. Ласковые, спокойные, послушные вдруг превращаются в неуправляемых и грубых. Грубость, непослушание сильнее всего ранят и обижают родителей. Враждебность, замкнутость подростков пугают и настораживают. Но прежде чем бороться с этим злом, давайте разберемся в причинах его возникновения.

Мы сможем помочь ребенку, если он чувствует и понимает, что педагоги и родители понимают его проблемы и принимают его таким, какой он есть. Только тогда ребенок будет открыт для общения и пожелает изменить свое негативное поведение.

Принципы толерантного общения

ДАЙТЕ СВОБОДУ. Свыкнитесь с мыслью, что ваш ребенок уже вырос и более удерживать его возле себя не удастся, а непослушание - это стремление выйти из-под вашей опеки.

НИКАКИХ НОТАЦИЙ! Больше всего подростка раздражают нудные родительские нравоучения. Измените стиль общения, перейдите на спокойный и вежливый тон и откажитесь от категоричных оценок и суждений. Поймите: ребенок имеет право на собственный взгляд, собственные ошибки и собственные выводы.

ИДИТЕ НА КОМПРОМИСС! Все равно ничего не удастся доказать с помощью скандала: здесь не бывает победителей.

УСТУПАЕТ ТОТ, КТО УМНЕЕ! Чтобы скандал прекратился, кто-то первый должен замолчать. Взрослому это сделать проще, чем ребенку с неустойчивой психикой.

НЕ НАДО ОБИЖАТЬ! Прекращая ссору, не стремитесь сделать ребенку больно с помощью язвительных замечаний или хлопанья дверьми. Умению достойно выходить из трудных ситуаций ребенок учится у вас.

БУДЬТЕ ТВЕРДЫ И ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНЫ!

Несмотря на вашу готовность к компромиссу, подросток должен знать, что родительский авторитет незыблем.



Дорогие родители, при общении с подростками применяйте **5 приемов**, которые позволят установить контакт с ребенком и лучше его понять.

Прием 1. Постарайтесь показать вашему ребенку, что вы его понимаете. Иногда этот прием называют "отраженным выслушиванием". Он состоит из трех частей. Демонстрируйте ребенку, что вы слышите то, что он говорит (например, словами "да", "угу", вопросами "а что потом?", "и что же?" и т. д.).

Позвольте ребенку выражать его собственные чувства.

Докажите ребенку, что правильно поняли его рассказ или сообщение (например, коротко пересказав суть).

Прием 2. Внимательно следите за лицом ребенка и его "языком тела". Часто ребенок уверен, что успешно скрывает свои эмоции (грусть, досаду, нетерпение и прочее). Но дрожащий подбородок или блеск глаз скажут вам иное. Всегда полагайтесь на "язык тела". Но постарайтесь не вызвать излишний интерес. Не забывайте, что в подростковом возрасте преобладает "потребность в эксперименте".

Прием 3. Выражайте свою поддержку и поощрение не только словами. Это могут быть ваши улыбка, похлопывание по плечу, кивок головой, взгляд в глаза, прикосновение к детской руке.

Прием 4. Выбирайте правильный тон для ваших ответов. Помните, что тон голоса связан со смыслом ваших слов. Выбирайте верный тон и не отвечайте безапелляционно или саркастично - дети могут расценивать это как пренебрежение к своей личности.

Прием 5. Используйте одобрительные фразы для поддержания разговора и показывайте вашу заинтересованность в нем. Для этого подойдут короткие фразы, показывающие ваше эмоциональное отношение к обсуждаемой теме, например: "Вот это да!", "Да ну, не может быть!" и т. п.



Важно уделять внимание физическому здоровью ребенка, следить за режимом, чтобы он не сидел целый день перед компьютером, а ночью в Интернете.

Решая эти задачи, необходимо выстраивать такие отношения, когда ребенок точно знает: он как личность интересен родителям, его мнение для них значимо.

Тогда в трудной ситуации подросток будет обращаться за помощью к ним, а не к алкоголю и наркотикам.



На что еще обратить внимание родителям, воспитывая подростка?

Важную роль в жизни человека играет семья, в которой он растет. Здесь он получает первый опыт общения.

Сегодня родителям приходится много работать, и часто даже в благополучной семье ребенок оказывается обделенным вниманием.

Подростковый возраст — черно-белый период, период нонконформизма, когда человек вырабатывает собственную шкалу ценностей как основу будущего развития.

Задача родителей - способствовать выработке у подростка умения принимать правильное решение в ситуации нравственного выбора.

Также подросток должен уметь ставить перед собой четкую цель и выстраивать пути ее достижения. Важно, чтобы он мог справляться с эмоциями, был стрессоустойчив.

Будьте внимательны к своим детям, не прячьтесь от проблем. И не бойтесь обращаться за помощью к психологам

**Общаться с подростком:
как?**

Советы для родителей

**Центр по профилактике
социального сиротства на базе
ТОГБОУ «Моршанская
общеобразовательная школа-
интернат основного общего
образования»
г. Моршанск
2012 г**