

## 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, домашние 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).

Подготовила материал педагог-психолог  
С.В.Мищенко.

***А подросток растёт, вырастает,  
но куда ещё не подрост,  
Он не может в себе подавить  
ни смятения, ни смеха, ни слез.  
Воспитателям хочется,  
чтобы из него получилось подобие  
прочих, которых они  
вывели на дорогу, -  
Но подростку не хочется  
думать в ногу...***

**Жак Превер**

## ШТАРГАЛКА ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ ИЛИ ПРАВИЛА ОБЩЕНИЯ С ПОДРОСТКОМ



## ОСОБЕННОСТИ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА

- ✓ **Подросток - уже не ребенок, но еще и не взрослый;**
- ✓ **Стремление к взрослости, но избегание взрослой ответственности;**
- ✓ **Освоение пространства человеческих взаимоотношений;**
- ✓ **Этап "второй перерезки пуповины". Ребенок отделяется от родителей и уходит в свой мир - мир сверстников;**
- ✓ **Подростку хочется получить свой собственный уникальный и неповторимый опыт, сделать свои ошибки и учиться именно на них;**
- ✓ **У подростка развивается рефлексивная способность, т.е. способность к самонаблюдению, изучению собственного поведения. Частично может правильно оценить себя как с «+», так и с «-» стороны;**
- ✓ **Происходит рост самосознания, как внутренне освоенный опыт социальных отношений, позволяющий глубже понять других и себя. У подростка появляется своя линия поведения, свои взгляды, оценки и их отстаивание, несмотря на несогласие взрослых, что часто приводит к конфликтам;**
- ✓ **Подросток уже не принимает постулаты взрослых на веру, он требует доказательств и обоснований, а рост критичности подростков подчас ведет к полному негативизму;**
- ✓ **Подросток свято верит в уникальность собственных проблем и переживаний, что порождает чувство одиночества и подавленности;**
- ✓ **Борясь с собственным одиночеством, и осознавая сложность проблем, подросток начинает искать себе подобных. Так образуются молодежные тусовки и формируется подростковая субкультура в противовес миру взрослых;**

✓ **Подростки стремятся к признанию собственных заслуг в своей значимой подростковой среде;**

✓ **В молодежной среде у подростка формируется «мы-концепция». С одной стороны, это именно то, что сплачивает группу: общие цели, интересы, задачи. С другой стороны, мир вокруг распадается на «своих» и «чужих»;**

✓ **Возникновение в жизни подростка референтной, значимой группы или групп;**

✓ **Учебная деятельность и школа перестает быть главной и важной задачей (с 12-13 лет). Но учеба впервые превращается не в учебу для оценки, а в учебу, как самообразование и стимул к саморазвитию, т. е. приобретает личностный смысл и личностную ценность;**

✓ **Ведущей деятельностью становится общение со сверстниками;**

✓ **Происходит развитие интересов, однако они ещё неустойчивы и разноплановы. Характерно стремление к новизне. Часто переключаются с одного дела на другое.**

### ПОЧЕМУ ЭТОТ ВОЗРАСТ НАЗЫВАЮТ «ТРУДНЫМ»?

Различные системы организма подростка развиваются неравномерно. Часто кровеносная система не успевает за ростом костной и мышечной. Идёт гормональная перестройка, половое созревание, завершается формирование мозга.

Подростки часто жалуются на быструю утомляемость, головные боли, головокружение, сердцебиение. Это, как правило, не симуляция, а проявление особенностей развития. В этот период организм особенно раним и чувствителен к внешним воздействиям. Поэтому очень важно создавать

для подростков щадящий режим, следить, чтобы они полноценно питались, достаточно спали, отдыхали, гуляли.

Происходят изменения и в эмоционально-чувственной сфере. Для подростков характерна повышенная эмоциональность, перепады настроения, от безудержного веселья к унынию и обратно, острая чувствительность к неудачам. Иногда наблюдается повышенная агрессивность.

В определённых ситуациях (плохая отметка, выговор за плохое поведение) подросток может скрывать под маской безразличия, показной уверенностью тревогу, волнение, огорчение, беспомощность.

Важно помнить, что подростки не всегда способны себя контролировать, несмотря на все свое стремление к взрослости, в силу всех происходящих с ними изменений.

Помните, ваши дети ждут от вас понимания и поддержку!

### 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!»

