Рекомендации родителям: «Как общаться с подростком»

**Рекомендации родителям: «Как общаться с подростком»**Основные правила, которые необходимо учитывать взрослым при взаимодействии с подростками
1. Правила, ограничения, требования, запреты, обязательно должны быть в жизни каждого подростка. Это особенно полезно помнить родителям, желающим как можно меньше огорчать детей и избегать конфликтов с ними. Если ограничения отсутствуют, это значит, что взрослые идут на поводу у ребёнка, допуская попустительский стиль воспитания, отнюдь не лучший.
2. Но! Правил, ограничений, требований, запретов, не должно быть слишком много, и они обязательно должны быть гибкими. Это правило предостерегает от другой крайности — воспитания в духе «закручивания гаек», авторитарного стиля общения.
3. Родительские установки не должны вступать в явное противоречие с важнейшими потребностями ребенка (потребностью в движении, познании, упражнении, общении со сверстниками, мнение которых он часто уважает больше, чем мнение взрослых).
4. Правила, ограничения, требования, запреты, должны быть согласованы взрослыми между собой. В противном случае дети предпочитают настаивать, ныть, вымогать, одним словом, начинают успешно манипулировать взрослыми.
5. Тон, которым сообщено требование и запрет, должен быть дружественным, разъяснительным, а не повелительным.
6. О наказаниях. От ошибок никто не застрахован, и настанет момент, когда Вам нужно будет отреагировать на явно плохое поведение подростка. Помните, что степень наказания должна соответствовать серьёзности проступка, и здесь важно не переусердствовать. За один проступок наказываем один раз, а не припоминаем бесконечно чужие ошибки.
**Необходимо выстраивать со своим ребёнком добрые, по возможности доверительные отношения. Чтобы этого достичь, нужно:**1. Беседовать с подростком дружелюбно, в уважительном тоне. Сдерживать своё желание критиковать, а любой порыв ребёнка что-либо с Вами обсудить, поощрять. Демонстрируйте уважение к подростку, как к личности.
2. Быть одновременно твердым и добрым. Взрослый должен выступать в роли не судьи, а советчика.
3. Снимать излишний контроль. Контроль над подростком требует особого внимания взрослых. В случае гиперконтроля ответный гнев не приведёт к успеху, а скорее испортит отношения.
4. Поддерживать подростка. В отличие от награды поддержка нужна ребёнку даже тогда (и в первую очередь тогда), когда он не достигает успеха.
5. Иметь мужество. Изменение поведения требует практики, времени и терпения.
6. Демонстрировать доверие к подростку и уверенность в нем.
**Как не стать его врагом?**
1. Главное в отношениях с подростком — ничего не «играть», а почувствовать настоящую готовность подстраиваться под постоянно меняющиеся ситуации и настроения, иметь гибкую позицию по отношению к мнениям и взглядам ребёнка и уважать любые проявления его личности.
2. Время безоговорочного авторитета взрослых безвозвратно ушло, поэтому командовать и руководить больше не получится. Эта тактика обречена на проигрыш. Вместо этого регулятором отношений будет являться ваш авторитет, статус и конкретные действия.
3. Одной из особенностей подросткового возраста является потребность в риске, чаще всего продиктованном желанием самоутвердиться. Это трудно принять, но единственный способ избежать больших проблем — быть готовым открыто обсуждать эти темы с ребёнком, говорить с ним на его языке и вместе находить иные пути для самоутверждения.
4. Важным будет умение сохранять чувство юмора и оптимизм. Подросток воспринимает многое из происходящего с ним с большой долей трагизма. Поэтому ваше умение разрядить ситуацию может сыграть здесь роль «громоотвода». Только не нужно высмеивать ребёнка или подшучивать над его чувствами. А вот посмотреть на любую ситуацию с позиции позитива буде полезно.
5. Если подросток захочет задать вопрос об отношениях с кем бы то ни было или спросить о том, что его волнует, не отказывайте ему в совете, но помните, что каждый вправе поступить так, как считает нужным.
**Правила «заключения» договоров с подростком:**
1. Договариваться нужно «на берегу» — до того, как ребёнок пойдёт гулять, в гости к друзьям, и т.д. Если Вы не успеете договориться во время – поезд ушёл. Бессмысленно требовать от ребёнка то, о чём заранее не договаривались.
2. Сразу определить что является «штрафом» несоблюдения договора. Лучше всего штрафом выбрать уменьшение часов на встречи и прогулки с друзьями или проведение времени в Интернете, или наказание в виде непосещения любимого кружка, спортивной секции. Помните – ограничивая ребёнка, Вы повышаете значимость того, в чём ему отказываете.
3. В случае несоблюдения договора, Вы жёстко (не жестоко, а твёрдо и уверенно) напоминаете ребёнку об условиях договора и снова спокойно проговариваете вслух условия вашего договора («Спокойствие, только спокойствие», как говорил Карлсон). После этого Вы назначаете день, в который вступает в действие заранее оговоренный «штраф»: без эмоций, без торжества, без сожаления, без мстительных ноток в голосе (зачем эмоции – Вы же взрослый, опытный человек, который уже прошёл подростковый период и умеет себя сдерживать).
**Что нельзя говорить ребенку**
Остерегайтесь говорить подростку: «Ерунда, не стоит внимания». Подростки воспринимают окружающее гораздо острее, они еще не привыкли к мелким подлостям жизни. То, что кажется вам пустяком, для них может стать трагедией.
Избегайте фраз, которые можно истолковать буквально. Фразу «И зачем я тебя родила?» подросток может воспринять как то, что вы хотите его смерти.
Подросток должен быть уверен, что его любят, несмотря на то, что он делает что-то не так. «Меня не устраивают твои поступки, но не ты сам» — вкладывайте этот смысл во все ваши выговоры.
Даже в порыве гнева не говорите вашему ребенку, что вы от него устали, что он вас раздражает, и самое страшное — что вы его ненавидите… Не срывайте на подростке злость. В период полового созревания его нервы постоянно на пределе. Вашу ругань он может принять как сигнал «уйти навсегда». Что будет с вами?

**Прислушайтесь к советам своих детей!**

Чем проповедь выслушивать, мне лучше бы взглянуть.
И лучше проводить меня, чем указать мне путь.
Глаза умнее слуха — поймут все без труда.
Слова порой запутаны, пример же — никогда.
Тот лучший проповедник, кто веру в жизнь провел.
Добро увидеть в действии — вот лучшая из школ.
И если все мне рассказать, я выучу урок.
Но мне ясней движенье рук, чем быстрых слов поток.
Должно быть, можно верить и умным словесам.
Но я уж лучше погляжу, что делаешь ты сам.
Вдруг я неправильно пойму прекрасный твой совет.
Зато пойму как ты живешь: по правде или нет.

**Методика реагирования на раздражения и конфликтность подростка:**1.Дайте ему высказать свои возражения, пока его ворчание и слова не перешли в крик, слёзы и истерику. Если дошло дело до истерики, дайте ему прокричаться и выплеснуть свои эмоции по максимуму. Оставьте свои обиды – Вы же не маленький ребёнок, а взрослый человек, не принимайте близко к сердцу всё сказанное Вашим ребёнком – постоянно помните об изменениях его организма, не жалейте его, не ругайте, всем своим видом подавайте пример спокойствия и рассудительности. Учите его быть взрослым на собственном примере и тогда Вы станете для него авторитетом. Итак, теперь поймайте момент, когда ребёнок успокоится и сделает выжидательную паузу. В этот момент нужно делать следующий шаг.
2.Спокойно спросить – чем именно ребёнок недоволен, почему он не согласен и какой путь решения он видит. Подчеркнуть, что вариант решения проблемы должен быть выгоден и Вам и ему – вы же теперь взрослые люди и должны учитывать права друг друга.
3.Выслушать его, не перебивая (это очень важно!) и начать объяснять свою позицию словами – «Я тебя понимаю, но тогда что делать мне….?» и объяснить «невыгодность» своей позиции, но учтите — она по-настоящему должна быть невыгодней позиции Вашего ребёнка.
4.Выслушать подростка ВНИМАТЕЛЬНО, если ему есть что сказать, если нет – резюмировать: «Я предлагаю сделать так-то и так»… и озвучить позицию наиболее выгодную для вас обоих.
Повторить эту методику до полной договорённости точно по инструкции, не срываясь, не делая вид, а внимательно слушая, искренне воспринимая подростка, как равного Вам в правах взрослого человека.
С первого раза может не всё пойти гладко и что-то может совсем не получиться, но, как известно – практика, практика и ещё раз практика!
Не исключены сейчас Ваши возмущения: «это легко со стороны сказать, а вы попробуйте с моим», «мой ребёнок не такой – с ним невозможно договориться», «он ещё ничего не понимает, мне лучше знать, что ему надо»

**Как общаться с подростком?**

***Особенности общения подростка со взрослыми***Подростковый возраст полон противоречий и парадоксов. Перепады настроения, нервозность, повышенное внимание к себе, своей внешности и восприятию себя другими, сентиментальность, стремление быть «как все» и не хуже других удивительным образом комбинируется с самонадеянностью, резкостью, стремлением опровергать устоявшиеся правила и аксиомы, выделяться из толпы. В это время пересматриваются все моральные принципы и взгляды на жизнь, и даже самые послушные и примерные дети-ангелы могут превратиться в невыносимых и неуправляемых подростков. Многие родители испытывают трудности, не зная, как общаться с трудным подростком, а в некоторых наиболее радикальных случаях конфликты, начавшиеся в это время, развиваются и продолжаются многие годы, раскалывая семью и лишая ее членов возможности жить в мире и согласии. Подростки стеснительны и в то же время развязны (в основном, демонстративно), и в этот период общение в семье чаще всего становится довольно напряженным. Давайте же рассмотрим, как научить подростка общаться.
***Как общаться с сыном подростком?***Уважайте его взгляды и мнение.
Не пытайтесь его во всем контролировать.
Поддерживайте его в стремлении выглядеть хорошо. Ваш сын учится строить отношения с девушками и ваша задача – помочь ему в этом. Это не значит, что вы должны искать ему подруг или комментировать внешность и поведение всех его знакомых девушек. Просто помогите ему чувствовать себя увереннее.
Позвольте ему самому выбирать себе друзей. Если вы видите, что он попал под влияние неблагоприятной компании, не высказывайте ему свой протест в категоричной форме, не запрещайте видеться с друзьями – это повлечет за собой только протест и отдаление сына от вас. Запретами вы добьетесь только одного – сын станет скрывать от вас «плохих» друзей и занятия. Согласитесь, вряд ли это то, к чему вы стремитесь.
***Как общаться с дочерью подростком?***Не запрещайте ей одеваться и краситься так, как она хочет. Лучше помогите ей научиться выбирать наряды и макияж. Подростки склонны неадекватно оценивать свою внешность и ваша задача – помочь дочери принять и полюбить себя.
Прислушивайтесь к ее мнению, не отвергайте ее идеи или предложения без адекватной аргументации.
Избегайте жесткого контроля – запретный плод сладок, а подростки склонны делать все наперекор приказам.
Избегайте негативных оценочных суждений («ужасно выглядишь», «ты все делаешь наперекор нам», «ты ведешь себя отвратительно»). Выражайте свои мысли «Я-суждениями» («я очень расстроена твоим поведением», «позволь мне помочь», «я волнуюсь»).
Независимо от того, какого пола ваш ребенок, помните, он – самостоятельная личность и имеет право ею оставаться. Дайте подростку возможность жить собственной жизнью, принимать решения и чувствовать себя взрослым. Это не значит, что вы должны «пустить все на самотек» и позволить сыну или дочери творить все, что угодно. Просто уважайте их и учите хорошему не с помощью нравоучений, а на личном примере. Если вы договорились о чем-то, то сдержите слово. Нельзя запрещать то, о чем вы договорились вчера, только потому, что вы устали или не в духе.

Позвольте подростку самому планировать собственную жизнь, не навязывайте ему профессию, хобби, стиль жизни. Интересуйтесь своим ребенком, проводите с ним время, найдите общее хобби или развлечение. Позвольте сыну помочь вам выбрать технику, а дочь пусть расскажет вам о молодежной моде – подростки любят «просвещать», это помогает им чувствовать себя увереннее. Рассказывайте детям о своем детстве и том, как вы были подростками. Научитесь слушать и слышать, ведь то, что вам кажется мелочью, в глазах подростка может быть самым важным делом не свете. Постарайтесь общаться с подростком не как с ребенком, а как со взрослым, равным себе. Эти несложные советы помогут вам сохранить нормальные отношения в семье и позволят избежать многих неприятностей.