

РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ

«Трудности подростков в отношениях с взрослыми»

Трудности в отношениях с взрослыми проявляются в негативизме, упрямстве, нежелании подчиняться требованиям старших. Подростки хотят самоутвердиться, доказать свою состоятельность, право на самостоятельные решения и поступки. Они могут протестовать против диктата взрослых, которые не понимают изменений, которые происходят с подростком, и не желают менять свой стиль общения с ним.



Чтобы преодолеть негативизм подростка, вступите с ними в диалог. Обсуждайте спорные вопросы, общайтесь, говорите на волнующие подростков темы. Приведите примеры из своего негативного опыта, обеспечьте подростка информацией, которую он может проанализировать, чтобы принять решение.

Если подросток упрямится и грубит, используйте в общении Я-сообщения. Проинформируйте подростка о своих чувствах, которые возникли в ответ на его действия. Не обвиняйте подростка, только констатируйте происходящее и свою реакцию. Например, избегайте формулировки: «Ты опять пришел поздно! Завтра никуда не пойдешь!». Лучше скажите: «Я очень расстроена тем, что ты нарушил нашу договоренность и не пришел домой в то время, которое мы оговорили заранее. Это происходит уже не в первый раз, поэтому я вынуждена буду запретить тебе вечерние прогулки с друзьями».

Позитивное общение с подростком

1. Не давайте подростку чрезмерных нагрузок. Он еще ребенок, и у него должно быть время просто погулять во дворе и пообщаться с друзьями.
2. Если кто-то жалуется на поведение вашего ребенка, сначала выясните, почему он так поступил. Выбирайте наказание, адекватное проступку. Не наказывайте ребенка «для профилактики».
3. Будьте внимательны и справедливы к подростку. Вместе решайте его проблемы. Развивайте уверенность и положительное отношение к себе. Помогите принять свои особенности.
4. Научите ребенка противостоять негативному влиянию, независимо вести себя в сложных ситуациях и говорить «нет». Покажите, как уверенно, но не агрессивно отстаивать свое мнение.
5. Оставьте на видном месте информацию о работе телефонов экстренной психологической помощи. Объясните, для чего люди ходят к психологу.

Как завоевать доверие подростка

1. Если Вам не нравятся друзья и увлечения ребенка, не критикуйте их. Спросите у подростка, что его привлекает в этих людях, почему ему интересно сидеть часами в социальных сетях. Предложите и обсудите варианты, с помощью которых подросток получит положительные эмоции, но в других ситуациях, с другими друзьями.
2. Уделяйте внимание подростку. Когда беседуете с ним, не занимайтесь посторонними делами, например, не разговаривайте по телефону, занимайтесь домашним хозяйством. Внимательно относитесь к проблемам взрослеющего человека, так подросток почувствует свою значимость и понимание взрослым важности его проблем.
3. Не проявляйте излишнее любопытство. Не пытайтесь узнать то, о чем подросток не хочет говорить.
4. Демонстрируйте безусловное уважение подростка. Не оценивайте его личность, не предъявляйте условия: «Ты мне понравишься, если будешь таким-то». Будьте терпимый к субъективному миру подростка.
5. Выразите подростку уважение и принятие с помощью психологической поддержки. Отличайте похвалу и поддержку. Когда Вы хвалите подростка, Вы оцениваете его, сравниваете с другими. Чтобы поддержать подростка, проявите внимание в ситуации, когда он объективно не успешен. Не сравнивайте его ни с кем.

ФРАЗЫ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ ПОДДЕРЖАТЬ ПОДРОСТКА

1. **«Ты молодец, потому что ...»** – укажите на сильные стороны личности подростка, чтобы вернуть ему веру в себя.
2. **«Мне это знакомо, я тоже сталкивался с похожей ситуацией»** – скажите, что его проблема не уникальна и встречалась в опыте других людей.
3. **«Благодаря этому ты...»** – укажите на положительные моменты случившегося. Подросток увидит проблему с иной точки зрения.
4. **«Знаешь, это действительно сложно... Я не уверен, что мог бы поступить иначе...»** – признайте объективную сложность ситуации. Подросток будет меньше чувствовать вину за произошедшее.
5. **«Давай вместе попробуем разобраться в случившемся...»** – предложите помощь в трудной ситуации. Подросток поверит, что его проблема может быть решена.