Как найти взаимопонимание с подростками?

Рекомендации для родителей.

Родители часто задают  вопрос: «Какой период подросткового возраста самый трудный во взаимодействии с ребенком и почему?».

Ответ: самое трудное для родителей и учителей время (и для самого подростка  тоже) - это промежуток между 13 и 14 годами. В это время сомнения в возможностях собственной личности и   чувство неполноценности  достигают наибольшей силы. Подросток испытывает постоянное давление со стороны взрослых и одновременно чувствует придирчивую оценку по шкале признания со стороны сверстников. Все, что происходит в это время, накапливается в его психологическом  опыте и имеет огромное значение для того, какой станет его взрослая жизнь. Это необходимо помнить всем  взрослым, воспитывающим ребенка-подростка.

Каковы же  основные проблемы во взаимодействии с подростками этого возраста?

**Проблема 1. Подросток вас не слышит: равнодушие.**

*Правило 1.*

Обращаясь к ребенку, говорите меньше, а не больше. В таком случае у вас повышается вероятность быть понятым и услышанным. Почему? Потому, что детям требуется больше времени на осмысление того, что они слышат, прежде чем что-то ответить (у них совсем другая  скорость переработки информации, чем  у взрослых). Таким образом, если вы задаете подростку  вопрос или просите о чем-нибудь, подождите, хотя бы, пять секунд - ребенок воспримет больше информации и, вполне возможно, даст адекватный ответ. Постарайтесь говорить кратко и точно, избегайте длительных монологов. В этом возрасте ребенок становится восприимчивее, если знает, что не придется выслушивать целую лекцию.

*Правило 2.*

Говорите доброжелательно, вежливо - как бы вы хотели, чтобы говорили с вами, и… тихо. Пониженный, приглушенный голос обычно застает человека врасплох, и ребенок обязательно остановится, чтобы послушать вас.

 *Правило 3.*

Будьте внимательным слушателем, не отвлекайтесь на посторонние дела, когда ребенок вам что-то рассказывает. Слушайте его в два раза больше, чем говорите. Подросток  просто не сможет стать внимательным слушателем, если ему не у кого этому учиться. Убедитесь, что сами можете служить примером того, что требуете от  ребенка.

*Правило 4.*

Если вы очень сильно раздражены, разговор начинать не стоит. Ваше раздражение, агрессия сразу  передадутся подростку, и он вас уже не услышит. Потому что  одной из психологических особенностей этого  возраста является эмоциональная нестабильность,  обусловленная гормональными изменениями, происходящими в организме ребенка.
 *Правило 5.*

Прежде чем что-то сказать, установите зрительный контакт с ребенком. Сначала убедитесь, что он смотрит на вас, а не в сторону (если нет, то попросите посмотреть на вас). Когда вы смотрите друг другу в глаза - ребенок в вашем распоряжении, можно формулировать свою просьбу или вопрос. Если делать так все время, когда вам нужно внимание ребенка, это приучит его слушать вас.

*Правило 6.*

Часто  подросткам бывает сложно быстро  переключить свое внимание на ваш вопрос, особенно если они заняты тем, что им очень нравится. Кроме  того, он и вправду может вас не слышать (это особенность внимания в данном возрасте). В таком случае делайте предупреждения - установите временное ограничение: «Я хочу с тобой поговорить через минуту, пожалуйста, отвлекись» или «Мне понадобится твоя помощь через две минуты». При этом установленный временной интервал не должен превышать пяти минут, иначе подросток просто забудет.

**Проблема 2. Грубость, неуважение к старшим. Подросток все время раздражен.**

*Правило 1.*

Если подросток грубит, сразу же укажите ему на это, чтобы он всегда знал, что перешагнул черту. Направляйте свои замечания на поведение, а не на саму личность ребенка. Например: «Говорить мне «отстаньте», когда я с тобой разговариваю, недопустимо. Постарайся сделать так, чтобы я больше это не повторяла».

*Правило 2.*

Научитесь говорить с ребенком на равных, не сюсюкайте и не подавляйте — дайте ему почувствовать свою значимость, чтобы он не искал другие способы для получения этого ощущения. Чаще советуйтесь с ним в разных  вопросах — не исключено, что он предложит какое-нибудь свежее решение, да и грубить в такой ситуации нет никакой надобности, более того, грубость здесь будет выглядеть по-детски.

*Правило 3.*

Разъясняйте подростку, как правильно, а как нет, что можно, а что нельзя. Не думайте, что ребенок сам знает, как надо правильно себя вести. Ваш авторитет ему еще очень нужен. Только постарайтесь сделать это не в виде нравоучения, а во время дружеской беседы, еще лучше - на примере собственного опыта.

*Правило 4.*

Старайтесь не вступать в пререкания. Не нужно демонстративно вздыхать, пожимать плечами, показывать, что вы рассержены, уговаривать, ругаться — такая тактика только усугубляет подобное поведение. Практика показывает, что дети-подростки перестают грубить, дерзить, когда видят, что это неэффективно для привлечения внимания взрослых. Так что держитесь нейтрально, не отвечайте. Просто откажитесь продолжать разговор, пока ребенок грубит, и делайте так  всегда.

*Правило 5.*

Даже если подросток неправильно и грубо себя ведет, делайте ему замечание только с глазу на глаз, а не в присутствии других взрослых или подростков. Дети в этом  возрасте  очень  болезненно воспринимают любую критику в свой адрес, это может привести к  оппозиционному поведению и лишь усилит грубость.

**Проблема 3. Подросток все время обманывает.**

*Правило 1.*

Предполагайте честность и требуйте правдивости. Постоянно объясняйте свое отношение к честности: «Все должны быть честными друг с другом». Но перед этим проанализируйте, какой пример честности подаете вы сами. Используете ли вы сами «невинную» ложь?

*Правило 2.*

Несмотря на то, что подросток   уже не малыш,  объясняйте ему, почему обманывать плохо. Приводите веские аргументы, сопровождая их наглядными примерами, близкими возрасту ребенка (вранье может привести к неприятностям, часто к очень большим, репутация тоже страдает, группа сверстников перестает тебе доверять, обман обижает, особенно самых близких людей и т. д.). Задавайте вопросы, которые помогут ребенку самому понять, к чему может привести подобное поведение, и дожидайтесь на них ответа. Например: «Если ты не будешь держать слово, как я могу верить тебе?» и т. д.

*Правило3.*

Подростки чаще всего обманывают, чтобы привлечь внимание. Исходя из этого, старайтесь реагировать на преувеличение или искажение правды не слишком остро. Если  ребенок поступил именно так, постарайтесь сохранить спокойствие — от вашего крика и причитаний ему захочется только сбежать куда подальше, но никак не стать честным.

*Правило 4.*

Введите «штраф» за ложь. Причем выберите такой метод, чтобы  ребенок в результате его использования расхотел обманывать. Например, пусть каждый раз, обманув, пишет извинения «пострадавшему» - матери, отцу и пр.

**Проблема 4 . Постоянное стремление к власти.**

*Правило 1.*

Внимательно  разберитесь в поведении подростка. В чем бы ни была причина его властного поведения, главное - чтобы он отдавал себе в этом отчет.

*Правило 2.*

Уловите момент, когда ребенок ведет себя правильно, и похвалите его - поощрение всегда стимулирует к тому, чтобы чаще так себя вести.

*Правило 3.*

«Командирам» надо дать понять, что их поведение - неуважительное. Поэтому предложите ребенку «сменить роль»: «Представь, что ты - это…, которой подруга постоянно диктует, что делать, что не делать, что можно, а что нельзя. О чем, по-твоему, она сейчас думает? что чувствует?»

*Правило 4.*

Объясните, что нужно соблюдать очередность. Это хорошо - всегда быть первым, но не нужно при этом жестко подавлять и ущемлять окружающих. Ведь хотя в своем маленьком кругу он - командир, не исключено, что в новом будет считаться выскочкой.

*Правило 5.*

Объясняйте подростку, что «командовать» также означает брать на себя ответственность за свои команды. «Вожак» должен понимать и даже чувствовать, какие действия группы наилучшим образом подходят для ее членов. Он должен заботиться о группе в целом и о каждом человеке в частности. Даже если это иногда в каком-то конкретном случае идет вразрез с личными желаниями лидера. Только тогда «командир» может стать настоящим лидером успешной группы, которая уважает своего предводителя.

Материалы подготовила педагог-психолог Захарова О.И.

Использованы интернет-ресурсы https://azbyka.ru/deti/