

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 нём.

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 поймите 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»...

Рекомендации по разрешению конфликтов

Правила поведения в конфликтной ситуации:

1. Помните, что в конфликте всегда виноваты обе конфликтующие стороны.
2. Маленький конфликт всегда стремится перерасти в большой конфликт.
3. Люди, включившиеся в чужой конфликт, как правило, остаются «крайними».

4. Перед «погружением» в конфликт важно выяснить цель и предмет спора.
 5. Ваша первая реакция на конфликтную ситуацию всегда должна быть дружелюбной.
 6. Надо всегда давать возможность оппоненту высказать свое мнение.
 7. Находясь в конфликтной ситуации запрещено переходить границу дозволенного. Тот, кто первым ее переходит - часто остается "крайним".
 8. Отстаивание своей позиции осуществляется конструктивно на основе аргументов.
 9. Если спорщиков захлестывают эмоции, им сложно услышать «голос разума».
 10. Необходимо помнить, что вреда от конфликта, как правило, больше, чем пользы.
 11. Нет смысла ставить целью убедить любой ценой оппонента в своей правоте, т.к. каждый человек имеет право на свою точку зрения по любому вопросу.
 12. Победителем в конфликте будет являться тот, кто первый сумеет его разрешить или просто выйти из него без упреков и обид!
- ак эффективно реагировать на конфликт, если Вы оказываетесь неожиданно втянуты в него

1. Шаг первый.

Постарайтесь сохранить спокойствие. Человек, инициирующий конфликт, может быть чрезвычайно эмоционально возбужден. Вам необходимо удержаться от импульсивного реагирования в ответ и не оказаться в ловушке состояния раздражения или гнева. Если Вы достаточно практиковались в технике эмоционального самоанализа, то Вы сможете достаточно спокойно отреагировать на выступление другого человека. Но даже если Вы в себе уверены, все равно учтите предлагаемые советы по сохранению спокойствия: сосредоточьтесь на том, чтобы сделать глубокий вдох и последующий продолжительный выдох. В некоторых случаях, когда это возможно применить, помогает способ отключиться на время от ситуации – сосредоточьтесь на том, что произведете мысленно отсчет до десяти. Тем

самым Вы сможете эмоционально отгородиться от негативного воздействия другого человека, сохранить необходимое в данной ситуации душевное равновесие, и как результат - способность размышлять, адекватно реагировать и эффективно разрешать проблемные вопросы.

Будьте внимательны. Проявите искренний интерес и заботу о другом человеке. В данных обстоятельствах надо понимать, что у другого человека возникла проблема и в этой связи он заслуживает Вашего сочувствия.

Кроме того, Вы, очевидно, каким-то образом причастны к возникновению проблемы, человеку, скорее всего, реально требуется помощь. В такой ситуации необходимым является применение одного из главных принципов социального интеллекта — взаимодействие с эмпатией. Результатом такого взаимодействия должно стать понимание другого человека, сути его проблемы и причины ее возникновения.

Главным способом для возможности понимания другого человека является способность слушать. Именно способность слушать играет важнейшую роль в разрешении конфликта.

Вы должны слушать другого человека таким образом, чтобы быть уверенным в том, что он видит и знает, что Вы его слушаете. Слушая, обратите внимание на поведение человека, которым сопровождается его сообщение. Особое внимание обратите на сигналы, которые человек неосознанно посылает своими произвольными движениями глаз, рук, тела — это значительно облегчит Вам понимание состояния другого человека.

Когда кто-то в жесткой форме пытается инициировать конфликт, он, в свою очередь, пристально наблюдает за Вами и за тем, как Вы реагируете. Поэтому постарайтесь, полностью сосредоточиться на слушании, чтобы у человека не возникло и тени сомнения в том, что Вы действительно внимательно слушаете и хотите его понять. В процессе слушания Вы можете слегка кивать головой — Вы тем самым поддерживаете собеседника, стимулируете его выговориться и подтверждаете свое внимание к говорящему.

В то время как Вы слушаете человека, даже если Вы не согласны с его высказыванием, Вы должны показать, что понимаете его чувства. Это происходит автоматически, если Вы позволите инициатору конфликта «выпустить пар», пока с вниманием слушаете его. Когда выговорится, он успокоится. Только после этого Вы можете начинать решать проблему

Шаг второй.

Уточнить. После того как вы человека выслушали, очень важно показать ему, что вы правильно поняли суть высказанной претензии. Для этого надо просто повторить её своими словами. Используйте следующие обороты «понимающего слушания»: «Если я Вас правильно понял (а), произошла следующая ситуация», «То есть Вы хотите сказать...». Для чего и кому это нужно? Прежде всего, вам самим. Важно убедиться, что вы человека правильно поняли, разобрались в ситуации, в чём состоит причина недовольства. Покажите человеку, что вы его поняли, что его проблемы вам не безразличны. Например: «Я хорошо понимаю что.....», «Спасибо Вам Иван Иванович, что Вы затронули этот вопрос», «Да, это неприятный момент». Известную фразу «Клиент всегда прав», может быть трактована так: «Клиент не всегда прав, но он всегда имеет право на выражение своих эмоций». И это надо признать. Мало того, человеку надо посочувствовать.

Представьте себе ситуацию. Вы собираетесь на юг и берёте с собой собачку. Но, подойдя к вагону, проводник вам говорит: Вариант 1 «Собака должна ехать в товарном вагоне. Таковы правила.

Вариант 2. «Мне очень жаль, что Ваша собака не может ехать с Вами. У меня дома тоже есть пёс, и я понимаю ваши чувства, но, к сожалению, таковы правила».

Какой вариант Вам больше понравился? По сути, сказано одно и то же, но по форме - разное, и реакция на слова, тоже разная. Поэтому нужно уважать чувства других людей. Очень важно посочувствовать, выразить понимание. Это самый сложный шаг – но самый эффективный.

Шаг третий.

Примените правильное построение ответной речи. Вы поступите мудро, если в ответ сначала скажете что-то вроде этого: «Извините, я понимаю, что Вы расстроены». Затем выскажете вслух и объясните своими словами, как Вы поняли возникшую проблему. Задайте вопросы, чтобы уточнить собственное понимание. Вам, возможно, понадобится перефразировать слова собеседника, чтобы убедиться, что Вы правильно понимаете, о чем идет речь. Если ситуация кажется запутанной, для ее прояснения, Вы можете задать вопросы, отражающие описанный ранее алгоритм - признание наличия проблемы, описание поведения, ведущего к конфликту, возможные последствия и испытываемые чувства. Например: «Что именно Вас так расстроило?», «Значит, у Вас было все в порядке, до того, как я поступил

неким определенным образом?», «Вы злитесь непосредственно на меня или Вас расстраивает то, что Вы не можете делать то, что хотите? Может быть, проблема заключается в чем-то еще?». Будьте предельно искренним задавая уточняющие вопросы. Помните, это очень важно, - у человека не должно возникнуть сомнений в том, что Вы по настоящему хотите разобраться в сути проблемы. Кроме того, следует понимать, что иногда люди инициируют конфликт из-за мелочей, а настоящая проблема, которая требует своего решения, даже не упоминается в разговоре и на самом деле может быть не вполне осознана самим инициатором конфликта.

Шаг четвёртый.

Ищите общее в Ваших позициях, выделяя в сообщении другого человека то, с чем Вы можете согласиться. Это не означает, что Вы должны уступать другому человеку. Также это не значит, что Вам нужно лицемерить и притворяться, будто Вы соглашаетесь с тем, с чем на самом деле не согласны. В данном случае имеется в виду то, что Вам необходимо использовать свое умение поддержать собеседника. Если Вы настроены на сотрудничество, то без труда сможете найти что-то, с чем Вы можете согласиться. Например, Вы можете отчасти согласиться с высказыванием человека: «Я Вас понимаю, я и сам очень расстраиваюсь, если мне не удастся сделать то, что я хочу». Вы также можете согласиться с восприятием или чувствами другого человека: «Да, я вижу, что Вы расстроились и Вам сейчас трудно».

Вам не нужно соглашаться с выводами, сделанными инициатором конфликта, или с его оценками ситуации. Нужно всего лишь согласиться с очевидными отдельными аспектами сообщения. Тем самым Вы создадите атмосферу доверия и в тоже время - почву для дальнейшего совместного поиска решения проблемы.

Шаг пятый.

Предложите инициатору конфликта рассмотреть различные альтернативные варианты решения проблемы. После того как Вы поняли, что пришли с Вашим партнером по взаимодействию к общему пониманию относительно сути проблемы, спросите его, какое решение ему представляется наилучшим. Инициатор конфликта, вероятно, уже потратил какое-то время, обдумывая, что надо сделать для удовлетворения своих потребностей, и если Вы спросите его, то это покажет Вашу готовность сотрудничать. Вы можете обнаружить, что Вам предлагают вполне разумное решение. Но если это не

так, то Вы можете придумать альтернативное решение проблемы на основе высказанной идеи или, может быть, что-то совершенно иное. В любом случае, когда Вы предлагаете другому решить его проблему, Вы тем самым заявляете о своем доверии к этому человеку, проявляете заботу о нем и создаете благоприятную атмосферу для взаимодействия в совместном конструктивном поиске решения.

Конечно же, мы всегда хотим погасить конфликт, как только он возникает. Тем не менее, достаточно часто бывает так, что нам не удается этого сделать. В случаях, когда отношения с конфликтующим, имеют для нас большое значение, очень важно потратить время и проанализировать свою неэффективность в разрешении конфликтных вопросов. Логика рассуждения в таком случае должна быть примерно такая: «Я — человек, обладающий социальным интеллектом. На мне лежит ответственность за эффективную организацию взаимодействия, даже в условиях конфликта. Я вполне могу с этой задачей справиться».

Отнеситесь к инициаторам конфликта как к детям, которым нужно помочь разобраться. Будьте готовы к сотрудничеству. Не принимайте близко к сердцу возможные оскорбления и постарайтесь не реагировать на них — Вы же не будете всерьез сердиться на ребенка?

Если Вам довелось испытать неудачный опыт решения конфликта, задайте себе следующие вопросы: «Что произошло не так как хотелось бы? Что было сделано неправильно?», «Может быть, я не смог справиться со своими эмоциями?», «Может быть, я использовал неприемлемый в данной ситуации способ решения?», «Использовал ли я в полной мере свои способности изложить проблему своими словами, описать свои чувства и убедиться в правильности своего восприятия?», «Может быть, я опустил до того, что начал применять оскорбления, ложь или иронию?» «Может быть, я неосознанно начинаю вести себя подобным образом, когда теряю контроль над своими эмоциями?».

Особую тревогу вызывают своей ярко-выраженной агрессией подростки. Учитывая переходный возраст, когда у подростков завышенная либо заниженная самооценка, они часто становятся инициаторами конфликта, из которого им хочется выйти победителями. Особенно это свойственно тем детям, которые воспитываются в проблемных семьях, когда родители не считаются с их мнением, в школе они изгои, друзей у них нет. Чтобы самоутвердиться в этой жизни, подросток ищет выход и находит его, попадая в дурную кампанию, где его понимают, принимают таким, какой он есть, не

осуждают, дают возможность высказать своё мнение, т.е. проявить себя с позиции взрослого.

Для того чтобы несовершеннолетний подросток с доверием относился к взрослым людям, необходимо знать ряд правил, которые помогут и специалистам и родителям.

Правила поведения с подростками

1. Относиться к детям и подросткам с уважением, не проявлять грубость по отношению к ним, стараться разговаривать с ними на равных.
2. Учить ребенка выражать негативные чувства словами, а не кулаками.
3. Ограничивать время у телевизора и исключать из эмоционального рациона ребенка фильмы и передачи, прославляющие насилие и убийство.
4. Прививать любовь к чтению, на литературных примерах воспитывать сочувствие к слабым, желание помочь.
5. Учить подростков не заражаться энергией стаи, а выбирать приятелей, с которыми у них есть не только общие интересы, но и взаимное уважение и понимание. Очень хорошо, если вы знаете друзей своего ребенка.
6. Проводить с ребенком и подростком время на природе, играть в подвижные игры, вовлекать в занятия спортом, в кружки и факультативы (учитывая предпочтения ребенка). Когда ребенок занят полезным и интересным делом, его уже не потянет на "кулачные бои".
7. Воспитывать уважение к старым людям собственным примером: проявлять участие к пожилым соседям, уступать место старшим людям в автобусе. Проявлять заботу о людях старшего поколения общаться с ними, хотя бы по телефону, или выполнить их небольшие поручения.
8. Говорить с детьми и подростками о цикле жизни, помогать им с ранних лет участвовать в ритуалах, связанных с рождением, смертью и другими главными вехами жизни, объяснять, что старость - это не уродство, а безграничная житейская мудрость.
9. Беречь семейную историю, рассказывать детям о предках, воспитывая в них гордость за свои корни.
10. Обращаться за профессиональной психологической помощью, если ваш ребенок испытывает наслаждение, истязая зверушек или более слабых

людей. Лишь в крайне редких случаях детская агрессия свидетельствует о серьезных психических отклонениях. Скорее всего, ребенок просто не умеет выплескивать негативные эмоции и переживания другим, более мирным способом. И основная задача родителей и педагогов - научить его разрешать конфликты позитивно.

Несколько психолого-педагогических заповедей:

Негативная оценка должна всегда касаться конкретного проступка, а не личности в целом.

Плохим может быть то, что совершил ребёнок, а не он сам.

Никогда не стоит унижать ребёнка - физически или словами: ничего, кроме защитной (часто агрессивной) реакции, такое поведение взрослых не вызовет у ребёнка доверия.

Подростку должно быть ясно, за что именно его наказывают. Иначе наказание воспринимается просто как необъяснимый эмоциональный всплеск или выражение отрицательного к нему отношения.

Наказание должно следовать сразу за проступком. Конечно, подросток уже в состоянии осознать отсрочку наказания, но сообщено об этом должно быть сразу после неприятных событий, заслуживающих наказания.

Важно, чтобы все члены семьи выражали единство в оценке тех или иных действий подростка. Несогласованные действия взрослых (мама наказала, папа отменил) зачастую являются манипуляцией по отношению к подростку и не позволяют ребёнку самому выстраивать четкую картину мира – он так и остаётся с непониманием того, что хорошо, а что плохо.

Наказывая подростка за проступки, не забывайте хвалить его за успехи. Для гармоничного и здорового развития подростку необходимо своевременное получение информации, особенно от близких и значимых людей, о том, что замечены его достоинства, победы и результаты.

ПОМНИТЕ!

Если Вы потратите время на анализ своего поведения, то Вы подготовите себя к тому, что будете гораздо успешнее действовать в следующем конфликте. Конфликты неизбежны, поэтому Вам еще не раз представится возможность применить полученные знания и опыт. Учитесь на неудачном опыте разрешения конфликтов, экспериментируя и применяя свои

способности социального интеллекта. Это лучшая школа, которую только можно придумать.

Психолог колледжа Демидова Т.П.

Социальный педагог Костылева С.Н.