

Что же нужно делать взрослым, чтобы избежать конфликтов в общении с подростком? В этом вам помогут следующие правила поведения:

1. Дайте свободу. Непослушание — это стремление выйти из-под опеки взрослых.

2. Никаких нотаций. Больше всего подростка бесят нудные нравоучения. Измените стиль общения, перейдите на спокойный, вежливый тон и откажитесь от категорических оценок и суждений. Поймите: ребенок имеет право на собственный взгляд и собственные выводы.

3. Идите на компромисс. Еще ничего никому не удалось доказать с помощью скандала: здесь не бывает победителей. Когда люди охвачены бурными негативными эмоциями, способность понимать друг друга исчезает.

4. Уступает тот, кто умнее. Костер ссоры быстро погаснет, если в него не подбрасывать дров, чтобы скандал прекратился, кто-то должен первым замолчать. Взрослому это сделать легче, чем подростку с его неустойчивой психикой.

5. Не надо обижать. Прекращая ссору, не стремитесь сделать ребенку больно с помощью язвительных замечаний или хлопанья дверьми. Умению достойно выходить из трудных ситуаций ребенок учится у взрослых.

6. Будьте тверды и последовательны. Дети — тонкие психологи. Они прекрасно чувствуют слабость старших, и если взрослые демонстрируют подростку собственную несдержанность, истеричность, непоследовательность, трудно ждать и от подростков хорошего поведения.

ПРАВИЛА ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ С ПОДРОСТКОМ

Позитивный настрой

Любое взаимодействие следует начинать с себя, особенно если оно связано со стремлением изменить другого человека.

Задайте себе вопрос: «Что я чувствую?» Если вами владеют гнев, растерянность, злость или другие негативные чувства, то следует, прежде всего, успокоиться, привести себя в равновесие.

Спросите себя, чего вы хотите достичь — наказать, выразить свое отношение или создать условия для взаимопонимания и взаимодействия с подростком?

Ответьте на вопрос: «Каково мое отношение к подростку?». Если в этом отношении превалирует негатив, то вам также вряд ли удастся достичь взаимопонимания.

Переключение на позитивные стороны подростка — это проверка гуманистической направленности вашей позиции.

Доверительное взаимодействие

Необходимо потратить немало времени и сил на установление доверительного контакта с подростком.

Представьте, что вам попался раненый еж. Активно пытаться помочь ему, вы натываетесь на колючки, до тех пор пока еж не почувствует тепло, покой, безопасность и не развернется сам. До этого помощь невозможна. Подросток будет молчать, огрызаться, лгать или демонстрировать другие

формы защитного поведения, пока не почувствует, что вы именно тот взрослый, который не нарушит его безопасности.

Доверие к миру, ситуации, другому человеку — это базовая потребность любого ребенка.

Поэтому достижение доверия — первоочередная задача.

Памятка: «Как организовать культурный диалог с подростками».

Чтобы между вами и подростками возникло диалоговое взаимодействие, выполняйте следующие условия:

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 неправ!».

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).

“Человек уже не ребенок, хотя подчас ходит в коротких штанах, и охотно заглядывается на витрины игрушек.

И человек еще не юноша, хотя уже дерзает критически мыслить, строить планы своего будущего”.