



КАК ОБЩАТЬСЯ С ПОДРОСТКОМ



Подростковый возраст



«переходный»



«критический»

«трудный»



Уже не ребенок, но еще не взрослый



**Сильное желание
стать взрослым
определяет многие
особенности
поведения подростка**

Фазы кризиса

**Негативная
(предкризисная)**

**Кульминационная
точка кризиса
(13-14 лет)**

Посткризисная



Кризис независимости

- упрямство;
- строптивость;
- негативизм;
- своеволие;
- обесценивание взрослых, отрицательное отношение к их требованиям, ранее выполнявшимся;
- протест-бунт;
- ревность к собственности.



Я УЖЕ НЕ РЕБЕНОК!

Кризис зависимости

- чрезмерное послушание;
- возврат к детским интересам и формам поведения;
- зависимость от взрослых;
- несамостоятельность;
- инфантильность в суждениях и поступках;
- подчинение мнению большинства;
- стремление быть «как все».



**Я – РЕБЕНОК И ХОЧУ
ОСТАВАТЬСЯ ИМ!**

Что же происходит с подростком?

Перестройка:

□гормональной

□костно-мышечной

□кровеносной системы



Что чувствуют родители?

- Заранее приходят в ужас от переходного возраста своих детей.
- Напряженно ждут неприятностей и потрясений, которые, по их мнению, неизбежно сопровождают подростковый период и последующие годы.
- Опасаются, что ребенок вырастет, и они потеряют его.
- Исчезнет былое взаимопонимание, послушание и детская прелесть.
- Переносят собственный страх и неуверенность на подрастающего ребенка.

«Тинейджер в семье»

Не все так плохо!

- **Переход к абстрактному, теоретическому мышлению.**
- **Избирательность внимания (в большой мере зависит от направленности интересов ребенка).**
- **Бурное развитие критического мышления, склонность к рефлексии, формирование самоанализа**
- **Активное развитие творческих способностей формирование индивидуального стиля деятельности, в том числе и умственной.**

Что же делать родителям?

- Компромисс
- Требования в семье должны быть едиными для всех.
- Принятие подростка на равных с взрослым.
- Помощь своему ребенку в управлении эмоциями.
- Интерес к увлечениям ребенка. Поощрение и поддержка подростка.
- Сравнение своего ребенка со сверстниками недопустимо. Лучше этого не делать никогда, но особенно в этот период. Подросток часто не предсказуем и реакция может быть неадекватной.
- Выслушивание подростка и использование приема активного слушания
- Избегаем давать оценку словам и действиям подростка.
- Избегайте давать прямые советы

Ситуация

1. Подросток отказывается ходить в школу, так как он считает, что учительница плохо к нему относится.
2. Вы обнаружили, что у вас пропали деньги из кошелька.
3. Подросток не садится за уроки.
4. Долго сидит за компьютером.

Техника активного слушания

1. Отвлечитесь от дел, ваши глаза должны находиться на одном уровне.
2. В своем ответе повторите то, как вы поняли, что случилось с ребенком. *(Ты не хочешь ходить в школу).*
3. Обозначьте эмоцию *(Ты обижен на свою учительницу).*
4. Пофантазируйте *(Было бы здорово, если можно было не ходить в школу).*
5. После каждой фразы лучше помолчать, чтобы дать высказаться ребенку.

Ты - сообщение

- Что у ТЕБЯ за вид?
- Перестань тут ходить, ТЫ мне мешаешь!
- ТЫ не мог бы потише?
- ТЫ никогда меня не слушаешь!
- Что ТЫ все время разговариваешь параллельно со мной?

Я – сообщение

- Я не люблю, когда дети ходят растрепанными, и МНЕ стыдно от взглядов соседей.
- МНЕ трудно собираться на работу, когда под ногами кто-то ползает, и Я все время спотыкаюсь.
- МЕНЯ очень утомляет громкая музыка.

Как строить «Я – сообщение» ?

1. Безоценочное описание поведения ребенка: *«Когда по всей квартире разбросаны вещи...»*
2. Указание на то, каким образом поведение ребенка мешает взрослому *«...я все время спотыкаюсь...»*
3. Характеристика чувств, испытываемых при этом взрослым *«...из-за этого чувствую раздражение».*
- 4.

ИЛИ

«Мне хочется, чтобы дома был порядок».

Ты-сообщение	Я-сообщение
Прекратите мельтешить перед глазами!	Когда Вы ходите "туда-сюда" мне очень трудно сосредоточиться!
Выключи музыку, сколько можно говорить!	Музыка мешает мне работать
Иди в магазин сейчас же	Я переживаю, что не успею вовремя приготовить ужин
Прекрати мне хамить!	Когда я слышу грубости в свой адрес, у меня вообще пропадает желание общаться и хочется уйти
Отойди, не мешай мне!	Я устал, хочу посидеть немного в тишине.
Убери за собой со стола!	Мне не нравится, когда на столе остается грязная посуда

*«Ребенок больше
всего
нуждается
в вашей любви как
раз тогда, когда
он меньше всего
ее заслуживает»*

Эрма Бомбек

