

## **Рекомендации родителям: «Как общаться с подростком».**

**(младший подросток с 12 до 14 лет, старший подросток 14 - 16 лет, юношеский возраст 16-20 лет).**

Проблемы, возникающие у подростков на сегодняшний день, могут быть обусловлены сложившейся социокультурной ситуацией - с одной стороны и особенностями физиологического развития - с другой.

В первую очередь существенные изменения происходят в социально-ролевой структуре детско-родительских отношений, **ценностных ориентирах воспитания**, представлениях в семье о нормах развития. Для родителей зачастую наиболее важны такие ценности, как успешная профессиональная карьера и достижение материального благополучия. Но при этом они забывают другие ценности, связанные с духовно-нравственным развитием школьника.

Проявляется влияние инновационных процессов, происходящих в обществе на подростковую культуру и на их образ жизни. Особо острой социальной проблемой сегодня оказывается риск ранней скаляризации школьного детства. Это выражается в завышенных требованиях родителей к развитию ребёнка, в тенденции на, так называемое, «раннее развитие», которое зачастую приносит больше вреда, чем пользы. Родители стремятся как можно скорее обучить ребёнка определённым знаниям (чтение, письмо, счёт) и забывают о его всестороннем развитии, эстетическом, нравственном и др.

Но, с другой стороны, в некоторых семьях складывается ситуация социального сиротства, причиной которого является занятость родителей либо индифферентное отношение к ребёнку. В этом случае возникает проблема перекладывания воспитательных функций семьи на образовательное учреждение.

**Таким образом, одной из особенностей современной социокультурной ситуации является изменение ценностей семьи как основного социального института воспитания.**

Кроме того, претерпевает изменения подростковая субкультура, которая на протяжении многих десятилетий была консервативной. Её содержание передавалось из поколения в поколение. Но у современных подростков она не просто изменилась, а деформировалась. Это выражается в более страшной картине мира, предпочтении более жестких и агрессивных форм общения, в замене многих способов

временипровождения на игры с компьютером, что приводит к дисбалансу эмоционально-волевой сферы, агрессии, игровой зависимости.

На сегодняшний день ярко выражена тенденция снижения доли подвижных и сюжетно-ролевых игр, и параллельное увеличение популярности компьютерных игр среди игровых предпочтений школьников. Происходит вытеснение так называемой «живой» игры и общения, что влечёт за собой снижение социальной компетентности. Кроме того, чем старше ребёнок, тем меньше родители контролируют его увлечения: содержание игр, в которые он играет, телепередач, которые смотрит. Барьером в этом является отстранённость взрослого от детской и подростковой субкультуры. Уже младший школьник без помощи взрослых владеет компьютером, сам определяет репертуар игр и фильмов. Но зачастую данная продукция не несёт в себе не только развивающего нравственного и духовного потенциала, но и вредна для здоровья, психического и личностного развития. Что касается телепередач для детей и подростков, то их крайне мало. Поэтому чаще всего они смотрят передачи, адресованные другим возрастным группам, что так же приводит к «ускоренному» развитию, деформации нравственного развития, ухудшению здоровья. **Таким образом, другой особенностью современной социокультурной ситуации является изменение подростковой субкультуры.**

роме того, у подростков появляется ряд других проблем, связанных с особенностями данного периода. Так, в подростковый период кардинально меняется не только психика подростка, но и его гормональное и физическое состояние. Подросток становится уязвимым и без должной поддержки не в состоянии справиться со становлением своей личности самостоятельно. Начинается период внутренних конфликтов с самим собой, спутниками которых является частая смена настроения, поиск новых друзей и увлечений, а также появление агрессии. В этот период начинаются проблемы подростков с родителями. Причиной этого являются такие внутренние противоречия ребенка:

1. Подросток считает себя взрослым, хотя по своим реальным силам еще остается ребенком;
2. Ребенок отстаивает свое право на роль уникальной и неповторимой личности, и тут же стремится «быть как все»;

3. Подросток стремится принадлежать к той или иной социальной группе и быть её полноправным членом. Однако подростковые группы – самые закрытые и новичкам туда почти не попасть.

**Из этих противоречий произрастают все основные проблемы подростков: семейные, физиологические, и проблемы в поведении:**

- Протесты подростка: «не хочу», «не могу», «отстаньте», «я не маленький»;
- Попытки самоутвердиться за счет дорогих вещей становятся мерилom успешности;
- Конфликтные отношения в классных коллективах;
- Отсутствие мотивации и переключение на общение со сверстниками;
- Низкое развитие коммуникативной компетентности;
- Потеря духовного контакта с родителями.

Подростковый возраст характеризуется бурным физиологическим развитием, неустойчивостью в эмоциональной сфере, проявлением юношеского максимализма и конфликтностью во взаимоотношениях.

В жизни каждого человека наступает период, когда он впервые задается вопросом: «Кто я? Чего я хочу от жизни? Кем я хочу стать?». Вопросы растут в геометрической прогрессии, и в жизни наступает время поиска ответов. Старший подросток пробует себя в различных сферах деятельности (кружки, курсы по выбору, специализация) пытается соотнести свои интересы и способности с требованиями той или иной профессии и сделать оптимальный выбор. В данный период жизни подросткам необходимо принять сложное ответственное решение «Кем быть?». Эта ситуация вызывает у них повышенную тревожность и неуверенность в себе. **Таким образом, у старшего подростка можно выделить следующие проблемы:**

- Профессиональное и личностное самоопределение;
- Первая любовь;
- Проблемы в виртуальном общении;
- Взаимоотношение между юношами и девушками;
- Неустойчивая самооценка и непринятие своей внешности;
- Повышенная тревожность;
- Девиантное поведение.

## **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 ребёнку**

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 невыгодной 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»

## **Как общаться с подростком?**

### **Особенности общения подростка со взрослыми**

Подростковый возраст полон противоречий и парадоксов. Перепады настроения, нервозность, повышенное внимание к себе, своей внешности и восприятию себя другими, сентиментальность, стремление быть «как все» и не хуже других удивительным образом комбинируется с самонадеянностью, резкостью, стремлением опровергать устоявшиеся правила и аксиомы, выделяться из толпы. В это время пересматриваются все моральные принципы и взгляды на жизнь, и даже самые послушные и примерные дети-ангелы могут превратиться в невыносимых и неуправляемых подростков. Многие родители испытывают трудности, не зная, как общаться с трудным подростком, а в некоторых наиболее радикальных случаях конфликты, начавшиеся в это время, развиваются и продолжаются многие годы, раскалывая семью и лишая ее членов возможности жить в мире и согласии.

Подростки стеснительны и в то же время развязны (в основном, демонстративно), и в этот период общение в семье чаще всего становится довольно напряженным. Давайте же рассмотрим, как научить подростка общаться.



### **Как общаться с сыном подростком?**

Уважайте его взгляды и мнение.

Не пытайтесь его во всем контролировать.

Поддерживайте его в стремлении выглядеть хорошо. Ваш сын научится строить отношения с девушками и ваша задача – помочь ему в этом. Это не значит, что вы должны искать ему подруг или комментировать внешность и поведение всех его знакомых девушек. Просто помогите ему чувствовать себя увереннее.

Позвольте ему самому выбирать себе друзей. Если вы видите, что он попал под влияние неблагоприятной компании, не высказывайте ему свой протест в категоричной форме, не запрещайте видеться с друзьями – это повлечет за собой только протест и отдаление сына от вас. Запретами вы добьетесь только одного – сын станет скрывать от вас «плохих» друзей и занятия. Согласитесь, вряд ли это то, к чему вы стремитесь



### **Как общаться с дочерью подростком?**

Не запрещайте ей одеваться и краситься так, как она хочет. Лучше помогите ей

научиться выбирать наряды и макияж. Подростки склонны неадекватно оценивать свою внешность и ваша задача – помочь дочери принять и полюбить себя.

Прислушивайтесь к ее мнению, не отвергайте ее идеи или предложения без адекватной аргументации.

Избегайте жесткого контроля – запретный плод сладок, а подростки склонны делать все наперекор приказам.

Избегайте негативных оценочных суждений («ужасно выглядишь», «ты все делаешь наперекор нам», «ты ведешь себя отвратительно»). Выражайте свои мысли «Я-суждениями» («я очень расстроена твоим поведением», «позволь мне помочь», «я волнуюсь»).

Независимо от того, какого пола ваш ребенок, помните, он – самостоятельная личность и имеет право ею оставаться. Дайте подростку возможность жить собственной жизнью, принимать решения и чувствовать себя взрослым. Это не значит, что вы должны «пустить все на самотек» и позволить сыну или дочери творить все, что угодно. Просто уважайте их и учите хорошему не с помощью наравоучений, а на личном примере. Если вы договорились о чем-то, то сдержите слово. Нельзя запрещать то, о чем вы договорились вчера, только потому, что вы устали или не в духе.

Позвольте подростку самому планировать собственную жизнь, не навязывайте ему профессию, хобби, стиль жизни. Интересуйтесь своим ребенком, проводите с ним время, найдите общее хобби или развлечение. Позвольте сыну помочь вам выбрать технику, а дочь пусть расскажет вам о молодежной моде – подростки любят «просвещать», это помогает им чувствовать себя увереннее. Рассказывайте детям о своем детстве и том, как вы были подростками. Научитесь слушать и слышать, ведь то, что вам кажется мелочью, в глазах подростка может быть самым важным делом не свете. Постарайтесь общаться с подростком не как с ребенком, а как со взрослым, равным себе. Эти несложные советы помогут вам сохранить нормальные отношения в семье и позволят избежать многих неприятностей.