

Разговор по душам. Научитесь слушать и слышать ребенка, не игнорируйте его потребности, не отталкивайте непониманием и наказаниями. Дайте подростку почувствовать поддержку и любовь, поверив подросток существенно изменится, обретет веру в вас и в себя, а значит и станет более спокойным, сдержанным.



Не грубите и не повышайте голос в ответ. Главное правило, когда вы сталкиваетесь с грубостью подростка в ваш адрес – не грубите в ответ и не повышайте голос. Ошибка многих родителей и педагогов в том, что пытаясь «поставить ребенка на место» они сами перестают контролировать свои эмоции, позволяя агрессию и грубость по отношению к ребенку. В этот момент вы становитесь отрицательным примером для ребенка, а он и дальше будет

воспроизводить такую деструктивную модель поведения в любой конфликтной ситуации – дома, в школе, с учителями и сверстниками.

Поэтому, в любой ситуации общайтесь с подростком сдержанно. Если чувствуете, что начинаете «заводиться», не отвечайте на грубость сразу, а дайте себе несколько секунд успокоиться – мысленно сосчитайте до 10 или сделайте несколько глубоких вдохов.

- *Говорите четко, ясно, уверенно.*
- *Не употребляйте грубых слов.*
- *Старайтесь быть спокойными.*

Такой подход может помочь вам договориться с подростком.

Важно стать другом для взрослого ребенка. Тогда он сможет доверять вам самые сокровенные тайны, а вы сможете подсказать ему верное решение и уберечь от ошибок.



Поймите подростка

Подготовила:

педагог-психолог

С.В.Рыбка

Новосибирск 2016г.

Подростками называют детей с 12 до 15 лет, в этом возрасте ребенок переживает половое созревание. Этот процесс приводит к перестройке всего организма человека и, как правило, вызывает сильнейший гормональный сбой. Поэтому неудивительно, что эмоциональный фон подростка порой просто зашкаливает. Но переживают дети этого возраста все события далеко не одинаково, каждый из них будет проявлять эмоции по-разному.



Эмоции подростка, как правило, очень нестабильны. Они иногда не в силах

справиться с эмоциями, но могут осознавать свои переживания, что делает их сильнее и драматичнее.

Переживания подростка могут касаться всех областей его жизни. Очень часто эмоции затрагивают сферу отношений с противоположным полом или друзьями, проблемы с внешностью, неприятности со сверстниками или в учебе. Подросток переживает порой настоящую эмоциональную бурю, **но если в его жизни есть хорошие друзья, а отношения с родителями строятся на честности и доверии, то он**

найдет, к кому обратиться в сложной для себя ситуации.



Однако когда в жизни ребенка нет достаточно близких отношений, он переживает не только огромное эмоциональное давление, но и одиночество. Такой подросток замыкается в себе, переживает все внутри, заставляя страдать свою нервную систему и не в силах справиться с нависшими проблемами. Это может подкосить подростка, заставить его искать выход из сложной ситуации в агрессии, алкоголе, дурной компании.

Подростки чутко относятся к своему взрослению, в этом возрасте они могут грубить родителям или требовать от них новых прав и свобод, могут нарушать общественные правила, чтобы доказать, что уже взрослые, им все можно. Важно объяснить им, что истинное значение взрослости в ответственности и уважительном отношении к окружающим. И, конечно же, для каждого ребенка в этот период особенно важна поддержка семьи, осознание, что у них есть спокойное

место в доме, где они смогут почувствовать себя в безопасности.

Общаясь с подростком, помните:

- Лучшим словом, располагающим подростка к общению, является имя. При первой встрече с подростком старайтесь его не критиковать.
- Беседу с подростком надо начинать с дружеского тона. **Принцип «доверие за доверие».** Неуправляемыми становятся те подростки, которые не чувствуют доверия со стороны взрослых или переживают затаенную обиду на «предательство» близких. Не чувствуя поддержки со стороны близких, чувствуя угрозу для своего внутреннего мира, становления идентичности, подросток пытается защититься. И ведет себя по принципу «лучшая защита - нападение». Делает он это, конечно, неосознанно, не на зло. Просто, по-другому его не научили. Поэтому самое важное в общении с подростком – не потерять взаимное доверие, каждый должен сделать шаг на встречу - и подросток, и родители. Принцип, из которого нужно исходить «доверие за доверие»!
- В процессе общения с подростком проявляйте к нему искренний интерес.
- Диалог с подростком следует начинать с тех вопросов, мнения по которым совпадают.
- В процессе общения старайтесь вести разговор на равных.
- Умейте смотреть на вещи глазами подростка.

