

Секреты общения с этим «непонятым» подростком

Данная статья заинтересует родителей подростков младшего и старшего возраста, в ней представлены практические рекомендации при налаживании контакта, установлении семейных правил, а так же Вы можете найти ответы на вопрос: «Как предупредить рисковое поведение и вовлечение в плохую компанию?».

«Сложно донести информацию»

Нередко родители сталкиваются ситуацией, когда подростки не слышат нас, точнее не хотят слышать, слушать и выполнять наши требования. С чем это может быть связано? Как следует поступить?



По мнению авторитетных специалистов, например: Юлии Борисовны Гиппенрейтер, автора книг и многочисленных публикаций по психологии, кандидата педагогических наук, доктор психологических наук, профессора. Подростковый период для всех непросто. Важной особенностью этого периода считается чувство взрослости, причиной появления которого являются физиологические изменения. Ребёнку хочется, чтобы взрослые – родители, учителя, относились теперь к нему, как к равному, видели в нем личность, считались с его позицией. Он не приемлет чрезмерного контроля и опеки со стороны взрослого.

Первое, что Вам необходимо принять, для налаживания отношений с изменившимся ребёнком, это неизбежность его изменений, считаться с его чувством взрослости. Если Вы будете опекать его, контролировать каждый шаг, а не объясните спокойно о своём волнении, если он не позвонит Вам и не скажет, где он и с кем, Ваш ребёнок отвернётся от Вас и подружится с теми, кто его выслушает, какими бы плохими они ни были. Общение с подростком необходимо вести спокойно, ровно и уверенно. Вам нравится, когда на Вас кричат или Вам приказывают? Или командуют? Нет? Потому что Вы уже взрослые? Так помогите своему ребёнку тоже стать взрослым. Вы можете помочь пройти этот сложный подростковый период без поражений, с хорошими результатами, постарайтесь понять его и стать его другом, союзником. Кого Вы сами слушаете больше? Тех, кто Вас не понимает и диктует свои, пусть даже «взрослые», правила, или тех, кто Вас принимает такими, какие Вы есть, и спокойно, искренне, с пониманием, ненавязчиво предлагает свою помощь?

Опираясь на наш опыт и мнение коллег, можно выделить некоторые **правила**:

1. Начать с себя. Прислушайтесь к себе, какие слова мы выбираем, с какой интонацией, в какое время мы это делаем. Конечно, желательно выбрать удобное время для диалога, обратиться к ребёнку с вопросом, например: «Я хочу с тобой обсудить...», «Давай пообщаемся», «Мне понадобится твоя помощь через две минуты» или «Я хочу с тобой поговорить через минуту, пожалуйста, отвлекись». (Но больше чем на пять минут оттягивать не стоит — снова забудет.) Важно убедиться слушает ли он, не обязательно уделять разговору длительное время, но не следует делать это «на бегу». Как мы уже упоминали выше интонация тоже важна, старайтесь говорить спокойно, избегая

менторского или монотонного тона. В некоторых случаях можно применить упражнение «Письмо», всё, что в нас накопилось, доверяем бумаге: гнев, обиды, усталость, а далее читаем через несколько дней. Понаблюдайте за собой. «Что Вы поняли из его содержания?», «Что бы Ваш подросток ответил?». Данное упражнение для понимания, какие слова мы выбираем, что чувствуем, его не следует отдавать подростку, оно для нас.

2. Чтобы не стать «шумовым фоном». Самый простой способ обратить на себя внимание ребёнка - говорить не больше, а меньше. Как ни странно, в таком случае у Вас повышается вероятность быть понятым и услышанным. Известный американский педагог Мэри Бадд Роу открыла, что детям надо больше времени обдумать то, что они слышат, прежде чем что-то сказать.

3. Быть самому хорошим слушателем, старайтесь не перебивать, вникать в смысл сказанного ребёнком. Лучше отказываться не сразу, а после паузы на обдумывание. Выручат фразы: «Это важный вопрос, мне нужно время на обдумывание».

4. Поддерживайте ненавязчивый зрительный контакт.

5. Когда ваш ребёнок грубит, сразу же укажите ему на это, чтобы он всегда знал, что перешел черту. Главное, чтобы Ваши замечания были направлены на его поведение, а не на саму личность ребёнка. Например: «Когда я говорю с тобой, ты закатываешь глаза (ухмыляешься). Это проявление неуважения. Не надо так больше делать», «Говорить мне «отстань», когда я с тобой разговариваю, недопустимо. Постарайся сделать так, чтобы я больше не повторяла».

6. Посмотрите на проблему с другой стороны. Часто дети бывают настолько захвачены ощущением, что с ними обходятся несправедливо, что даже и не думают о том, что могут чувствовать другие. В данной ситуации можно сказать: «А теперь посмотри на ситуацию с другой стороны. Что, по-твоему, чувствует твой папа?»

7. Задавайте вопросы, которые помогут ребёнку самому понять, что это неправильно, и дожидайтесь на них ответа. Например: «Что будет, если в нашей семье все начнут друг друга обманывать?», «Что бы ты чувствовал, если бы я обманывала тебя?», «Если ты не будешь держать слово, как я могу верить тебе?», «Если я тебе наобещаю что-нибудь очень важное для тебя, а потом скажу, что наврала?» и т. д.

Если Вы хотите изучить вопрос более подробно, рекомендуем книгу Ю.Б. Гиппенрейтер «Продолжаем общаться с ребенком. ТАК?» в третьей части книги «Наше общение. Слушать и слышать», автор подробнейшим образом описывает основы конструктивного взаимодействия, приводит конкретные примеры.

«Семь бед – один ответ: Правила»

Ответьте себе: «Зачем эта привычка моему ребёнку?» и конечно же Вы сможете доступно объяснить ребёнку значимость своих требований. Далее вводите понятия: правила (в семье, на улице, в школе) и законы (устанавливает государство). Законам мы обязаны подчиняться! Последствия Вы знаете. Напоминаем Вам о том, что 03.03.2014 вступил в законную силу Закон Санкт-Петербурга от 19.02.2014 №48-14 **«О мерах по предупреждению причинения вреда здоровью, физическому, интеллектуальному, психическому, духовному и нравственному развитию несовершеннолетних в Санкт-Петербурге и внесении изменений в закон Санкт-Петербурга «Об административных правонарушениях в Санкт-Петербурге»**, согласно которому в Санкт-Петербурге не допускается нахождение несовершеннолетних в возрасте до шестнадцати лет в ночное время с **22.00 до 06.00 часов** в период с 1 сентября по 31 мая или с **23.00 до 06.00 часов** в период с 1 июня по 31 августа **без сопровождения родителей** (лиц, их заменяющих) или лиц, осуществляющих мероприятия с участием несовершеннолетних, в местах, в которых нахождение несовершеннолетних ограничивается.

За нарушение данных правил на родителей будет наложен административный штраф в размере до 3000 рублей, на юридических лиц - до 15000 рублей, на несовершеннолетнего в возрасте от 16 до 18 лет – до 3000 рублей.

В случае совершения повторного правонарушения в течение 1 года максимальный размер административного штрафа составляет 5 и 20 тыс. руб., соответственно.

Более подробную информацию Вы можете узнать на официальном сайте администрации Санкт-Петербурга https://www.gov.spb.ru/gov/terr/reg_viborg/news/47699/

Также напоминаем, что **законный представитель – это родители и опекуны**, но не близкие родственники, так например: бабушка – не является законным представителем.

Соблюдение данного закона убережёт Вашего ребёнка от противоправных действий третьих лиц в отношении него.



Для принятия семейных правил, мы рекомендуем собрать всех членом семьи, например за обеденным столом и предложить им обсудить те, правила, которые важны, их должно быть много, не более 5, но они должны приниматься и исполняться всеми.

В нашей семье есть правило:

1. ужинаем все вместе.
2. находим время для совместного досуга.
3. если дверь в комнату закрыта, то нужно в неё постучать перед тем, как войти.
4. у каждого есть свои обязанности по домашнему хозяйству, соответствующие его возможностям.
5. норма не обижаться друг на друга, а пытаться понять причины поступков.

Правила Вы можете корректировать, так как семья развивается, взрослеет вместе с ребенком. Надеемся, что рекомендации помогут Вам наладить общение с подростком.

Каждый ребёнок уникален и неповторим, и конечно нет «рецепта», в каждой ситуации требуется индивидуальный подход. Поэтому, можно обратиться к психологу и получить понимание и психологическую поддержку у специалистов ППМС-центра «Развитие», ул. Очаковская, 2 лит. А, телефон для предварительной записи +7 (812) 271-69-77, подробнее о нашем центре Вы можете получить на сайте: razvitie.edusite.ru.

Автор
Кролевец Марина Константиновна,
педагог-психолог ППМС-центр «Развитие»

