

Принципы общения с подростком

1. Безусловное принятие ребенка. Дайте ему почувствовать, что он любим вами независимо от того, как прошел день, какие оценки он получил или какие поступки совершил. Вы любите его просто за то, что он существует.
2. Свобода. Свыкнитесь с мыслью, что ваш ребенок уже вырос и более удерживать его возле себя не удастся, а непослушание – это стремление выйти из-под вашей опеки. Однако следует объяснить, что свобода влечет за собой ответственность за свои поступки.
3. Адекватные ожидания и требования. У ребенка может быть высокий уровень тревожности, если в семье неправильно оценивают возможности ребенка: либо занижают («Ничего хорошего из тебя не получится», «Все равно не сможешь справиться с этим заданием»), либо завышают, ждут очень высоких результатов, показывают повышенную обеспокоенность проблемами успеваемости, а подросток не может соответствовать ожиданиям родителей.
4. Не искать виноватого. Спасительная формула для выхода из ссоры: «Мы ссоримся – значит, мы все неправы. Давай подумаем, в чем».
5. Компромисс. Все равно ничего не удастся доказать с помощью скандала, здесь не бывает победителей. Уступает тот, кто умнее. Взрослому это сделать проще, чем подростку с неустоявшейся психикой.
6. Управляйте своими эмоциями, переключите их на физические упражнения. Сохраняйте спокойствие. Излишняя импульсивность и эмоциональность «заражает» и ведет к эскалации конфликта.
7. Сравнивайте своего ребенка только с ним самим. Отмечайте продвижения вперед. Признание успехов ребенка, его способностей и возможностей.
8. Доверие. Недоверие оскорбляет. Рассказывайте ребенку о своих проблемах, о том, что волновало вас, когда вы были в их возрасте. Ни в коем случае не запрещайте подростку отношений с противоположным полом, не пресекайте разговоры на тему взаимоотношений мальчиков и девочек, чтобы избежать недоверия между вами. Воспитывайте естественное отношение к проблемам взаимоотношения полов, простое, здоровое, которое позволит создать в будущем нормальную семью. Чаще рассказывайте своим детям о том, какие у вас были взаимоотношения с противоположным полом в их возрасте., делая акцент на благородстве, культуре чувств, уважении друг к другу, ответственности друг за друга.
9. Личный пример. Учить надо не словами, а делами. Достоинно выходить из конфликтных ситуаций ребенок также научится у вас.
10. Можно выражать свое недовольство отдельными действиями ребенка, но не ребенком в целом. Нельзя осуждать его чувства, какими бы нежелательными они не были. Раз они у него возникли, значит, для этого есть основания.
11. Доступность. Будьте доступны для своего ребенка каждый раз, когда он в этом нуждается.
12. Активное слушание и использование «Я-сообщений». Важно сообщить именно о своем переживании, а не о поведении ребенка. «Я не люблю, когда ходят растрепанными, мне стыдно перед соседями», «Меня утомляет громкая музыка». Такие высказывания позволяют выразить негативные чувства в необидной для ребенка форме. Когда мы открыто и искренне выражаем свои чувства, дети становятся искренними в выражении своих. Высказывая чувство без приказаний или выговора, мы оставляем детям возможность самим принять решение. И тогда они начинают учитывать наши желания и переживания. Вместо «Какая ты молодец» скажите «Я рада», «Мне приятно». Вместо «Почему же ты злишься?» скажите «Я чувствую, что ты злишься». (не холодное любопытство, а сопереживание)
13. Если вы в чем-то виноваты, признайте свои ошибки и попросите прощения.
14. Чаще используйте слова одобрения: «Спасибо, что ты мне помогла», «Хорошо, что пришел, когда обещал», «Мне нравится готовить вместе с тобой». Иногда родители думают, что ребенок и так знает, что его любят, поэтому положительные чувства ему высказывать необязательно. Это совсем не так.