

## ШАГ 2. Сбор предложений.

Этот этап начинается с вопроса: «**Как же нам быть?**» или «**Как нам поступить?**».

После этого надо обязательно подождать, чтобы дать возможность подростку первому предложить решение и только затем предлагать свои варианты.

При этом ни одно, даже самое неподходящее предложение, с вашей точки зрения, не нужно отвергать сразу.

## ШАГ 3. Оценка предложения и выбор из них самого приемлемого.

Совместно обсудите каждое предложение. Вы уже знаете интересы друг друга, предыдущие шаги помогут создать атмосферу взаимного уважения. Пересмотрите все собранные предложения и выберите то или те, которые устраивают всех. Теперь это уже ОБЩЕЕ, а не чьё-то решение, не того, кто его предложил.

КАК ПРАВИЛЬНО РАЗГОВАРИВАТЬ С РЕБЕНКОМ	
✗ НЕПРАВИЛЬНО	✓ ПРАВИЛЬНО
Не бегай по лужам!	Обойди лужу.
Не орни!	Говори тише, пожалуйста.
Не ешь быстро!	Хорошенько прожуй еду.
Опять беспорядок!	Убери, пожалуйста.
Сколько тебя ждать?!	Нам пора идти, попрощайся.
Куда полез?!	Отойди / спустись, пожалуйста.
Упадешь!	Будь осторожен.
Будешь плакать!	Подумай о последствиях.
Поскользнешься!	Внимательно смотри под ноги.
Промокнешь!	Возьми зонтик, обуй резиновые сапоги.
Не беги!	Иди спокойным шагом.
Не спеши!	Ты успеешь.
Хватит уже!	Пора заканчивать, время вышло.
Ты что, глухой?	Услышь меня, пожалуйста.
Ты что, слепой?	Обрати на это внимание.
Тебе не стыдно?	Меня очень огорчил твой поступок.
Кто тебе разрешил так говорить?	В нашей семье так не разговаривают.
Я же говорила!	Сделай выводы и не повторяй этих ошибок.

## Как сделать чтобы вас услышали

Техника, позволяющая избегать конфликтов или выходить конструктивно из конфликтных ситуаций –

*Я-высказывания – это открытое выражение эмоций - высказывания о своих чувствах, без обвинений и упрёков в адрес другого.* Например: «Я расстраиваюсь, когда вижу твою кровать не заправленной».

### Алгоритм «Я – высказывания»

- 1) Объективно описать **события, факты в безличной форме**. Начинается со слов «Когда». («Когда я вижу, что...» «Когда это происходит...», «Когда ...»). «*Когда я вижу, что твоя кровать не заправлена...*».
- 2) Описать **свою эмоциональную реакцию**, точно назвать своё **чувство** в этой ситуации («Я чувствую...», «Я огорчаюсь...», «Я переживаю...», «Меня радует...», «Меня злит...»). «*Я чувствую недоумение и возмущение.*».
- 3) **Объяснить причины этого чувства, свои потребности**, объяснить, какое воздействие это поведение оказывает на вас или окружающих («Потому что ...»). «*Я думаю, что кровать желательно заправлять сразу после пробуждения.*».
- 4) **Высказать свои пожелания, просьбы** о том, какое поведение вы бы хотели видеть вместо того, которое вызвало у вас недовольство («Мне бы хотелось, чтобы ...»). «*Мне бы очень хотелось, чтобы ты, Ваня, заправлял свою постель сразу после пробуждения.*».

Составитель:

педагог-психолог МБОУ СОШ №29

Венера Аликовна Климчик

## Особенности общения с подростком



## Рекомендации родителям

МБОУ СОШ №29

г. Сургут

**Подростковый возраст** - это тот период в жизни ребёнка, когда детство уже почти закончилось, а взрослая жизнь ещё не началась.

## Общаться с подростком ...как?

### **Правило 1: Общение в виде диалога.**

Откажитесь от обвинительной и уличающей манеры и вложите в свой рассказ максимум теплоты и понимания.

### **Правило 2: Обсуждайте не ребёнка, а его поступки.**

Демонстрируйте, что не нравятся именно поступки, действия, а не сам ребёнок как личность, что вы принимаете его самого. **Чаше хвалите подростка** (за социально приемлемое поведение), **подчёркивайте достоинства, положительные черты характера**, отмечайте достижения, поручайте ответственные дела (давайте задания и поручения, с которыми ребёнок может справиться), так у подростка формируется вера в успех.

### **Правило 3: Исключите сравнение ребёнка с кем-либо.**

Приводить положительные примеры, на которые ребёнок мог бы ориентироваться, можно и нужно, но без сравнений.

### **Правило 4: Не обвиняйте ребёнка в неудачах.**

Необходимо заменять привычные фразы, например, на такие: *«Давай попробуем сделать это ещё раз, я тебе помогу»*, *«Попробуй ещё раз, у тебя обязательно получится!»*, *«Я очень радуюсь твоим успехам»*

### **Правило 5: Не убивайте словом.**

Важно исключить из общения с подростками такие фразы как:

- *Уйди с глаз долой!*
- *И зачем я тебя родила?*
- *Это твои проблемы!*
- *Как ты мне надоел!*

Чтобы не случилось, нужно найти в себе силы и сказать:

***Я тебя люблю!***  
***Спасибо, что помогаешь мне***  
***Ты сильный! Ты сможешь!***  
***Давай разберёмся вместе!***

**Разработайте систему последовательных требований, правил и санкции за их нарушение, а также поощрений.**

Необходимо, чтобы ребёнок принимал участие в обсуждении, был в курсе этих правил и согласился с мерами наказаний.

Требования и правила должны быть хорошо аргументированы и понятны подростку.

Правил (ограничений, требований, запретов) не должно быть слишком много, и они должны быть гибкими.

Конфликты между родителями и детьми учат тому, как можно и как нельзя поступать. Конфликты дают

*возможность ребёнку взрастать, родителям – мудреть. Но только в том случае, если они разрешаются конструктивно.*

## КОНФЛИКТ: РОДИТЕЛИ – ДЕТИ ЧТО ДЕЛАТЬ?

### **Шаг 1. Прояснение конфликтной ситуации.**

Выслушайте ребёнка. Уточните, в чём состоит проблема: что он хочет или не хочет, что ему важно, что затрудняет. Используйте технологию **«Активное слушание»**. Активно слушать – это значит возвращать ребёнку в беседе то, что он вам поведал, при этом обозначив его чувства. Не оставляйте ребёнка наедине с его переживаниями.

*Пример:*

Дочь: «Не буду я носить эту дурацкую шапку!»  
Папа: «Тебе очень не нравится эта шапка»

После этого скажите о своём видении проблемы, о своём желании, о своих чувствах и эмоциях, используя технологию «Я-сообщения» (говорите от первого лица)

**Используйте личные местоимения:  
Я..., мне ..., меня ...**

*Пример:*

Сын громко включил музыку. Родителя это досаждало.  
Нельзя: «Ты мешаешь мне отдыхать! Ты думаешь только о себе!»  
Можно: «Меня утомляет громкая музыка. Я устал на работе и хотел бы отдохнуть»