

Рекомендации родителям

Конструктивные способы решения проблем.

Особенности взаимодействия с подростками

Большую часть в наших отношениях составляет общение. В основе доверительного общения, в первую очередь, должно лежать отношение к ребенку как к личности. Необходимо уважать его мнение и учитывать в построении совместных планов. Самое главное в отношениях с ребенком – это искренность.



Чего стоит избегать родителям, чтобы не провоцировать конфликт с подростком:

- **Упреки, претензии и запреты:** дети в подростковом возрасте не всегда адекватно реагируют на критику, упреки и запреты. И чтобы избежать не очень приятных последствий, **лучше заменить упреки добрыми советами и рекомендациями.** Таким образом, вы сможете наладить контакт с подростком, и у вас станут более доверительные отношения. Ведь это очень важно, при этом он не будет выслушивать критику в свой адрес. Например: *«Ты, конечно, можешь делать так, как ты хочешь. Но посмотри на это с другой стороны».* Предлагайте ребёнку множество мудрых вариантов и советов, исходя из собственного жизненного опыта и знаний. Приводите примеры того, что может случиться, если он поступит, таким образом, как хочет. Вы не должны указывать ребёнку, а тем более запрещать. Он должен сам делать свои выводы. Ваша задача обращаться с подростком так, чтобы направить его в нужное русло, сформировать у него правильную жизненную позицию.

- **«Ты-высказывания»** - такие высказывания способствуют появлению конфликта и поддерживает его. Используйте «Я-высказывания» - когда хотите сказать, о том, что недовольны. Говорите о своих чувствах и переживаниях, о своём отношении к поступку. Например, вместо *«Когда ты научишься разговаривать с родителями?»* скажите: *«Когда я слышу грубость в ответ на замечание, мне грустно и обидно, так как время прогулки мы с тобой обговаривали.»*

- **Критика:** прибегая к критике вы можете ранить подростка и задеть его, что скорее всего вызовет ответную реакцию и желание сделать наоборот, досадить вам.

Психологическая поддержка – это один из важнейших факторов, определяющих успешность вашего общения с ребенком. Поддерживать ребенка – значит верить в него. Предлагаем **несколько способов эффективного взаимодействия с подростком.** Применение их в повседневной жизни поможет сохранить доверие и понимание между родителями и их детьми:

- Чаше разговаривайте с сыном или дочкой. Старайтесь быть в курсе дел (занятий, увлечений, круга друзей, места прогулок), но не устраивайте допросов и избегайте мелочного контроля. Говорите открыто и откровенно на самые деликатные темы. Практикуйте **активное слушание** и проявляйте **интерес к мыслям и переживаниям** подростка. Показывайте, что готовы слушать и понимать его, это создаёт основу для доверительных отношений.

▪ **Поддерживайте** подростка, даже если он не достигает успеха. Важно понимать, что подросток всё ещё нуждается в вашей поддержке, несмотря на его стремление к самостоятельности и автономности.

▪ Будьте готовы **выслушать** подростка и **принять его мнение**. Создайте атмосферу, в которой он почувствует, что его мысли и позицию уважают и принимают.

▪ Проявляйте **интерес к жизни и увлечениям** подростка. Задавайте вопросы не только об учёбе, но и о повседневных и личных делах. Если подросток не желает делиться, не настаивайте. Придёт время, и он сам решит рассказать вам об этом.

▪ Давайте подросткам **пространство для самовыражения и принятия своих собственных решений**, оставаясь при этом открытыми для поддержки. Выражайте её **без критики и осуждения**, ведь подростки в этом возрасте не всегда могут адекватно реагировать на упрёки и претензии. Лучше заменить их на конструктивные советы и рекомендации.

▪ **Будьте терпеливы**. Если первая попытка не привела к успеху, не отчаивайтесь. Создание доверительных отношений требует времени и усилий, и важно не бросать попытки.

▪ Не оставляйте без внимания любые резкие изменения в состоянии и поведении ребёнка (утрата интереса к любимым занятиям, внезапное снижение успеваемости, неряшливость, отдаление от близких, уход в себя, склонность к риску и т.д.). Может быть, ребёнку нужна помощь специалистов.

**Если у вас возникнут вопросы
или вам понадобится консультация,
вы всегда можете получить помощь в нашем колледже**