**Как правильно общаться с ребенком в подростковом возрасте**

Сегодня воспитание здоровой личности требует от родителей больших усилий, чем их требовалось в прежние времена. Это связано со стремительным усложнением социальных отношений, к которым мы все вынуждены адаптироваться, и с возрастающей ролью личностных качеств, необходимых для этой адаптации.

Воспитание здоровой адаптивной личности в сегодняшнем мире сфокусировано на стимулировании у ребенка собственной активности и осознанности: понимании себя, умении выражать свои мысли и желания, любопытстве к самостоятельному изучению окружающего мира, формировании опыта принятия самостоятельных решений. Ребенок может совершать ошибки, чтобы в дальнейшем найти пути преодоления их последствий.

Все это требует от родителей значительных эмоциональных усилий, терпения, признания ценности внутреннего мира ребенка, умения разрешать противоречия без конфликтов и постоянного обновления своих представлений об окружающем мире. На такие усилия готовы не все, и многие родители в качестве основной воспитательной меры нередко используют запреты и принуж­дение.

Запреты и принуждение — это одни из многих ошибок воспи­тания. Не перечисляя все ошибки, попробуем обозначить основные и дать действенные ***советы по воспитанию***.

СОВЕТ 1:

**ИЗБЕГАЙТЕ ЗАПРЕТОВ И ПРИНУЖДЕНИЙ В ОБЩЕНИИ С ПОДРОСТКОМ!**

Принуждение обладает очень слабой силой воспитательного воздействия. В основе принуждения (от легкого эмоционального до физического насилия) лежит манипулирование поведением ребенка через угрозу разрыва эмоциональной связи, в которой любой ребенок по биологическим причинам испытывает острую потребность, особенно в младшем возрасте.

**СОВЕТ 2:**

**УСТАНАВЛИВАЙТЕ КОНТАКТ С РЕБЕНКОМ!**

Запретные меры малоэффективны. Введение запрета заставит подростка замкнуться в себе, стать более скрытным, охраняющим собственные ценности. В этой связи основной упор должен быть направлен на установление психологического контакта. Родитель может поделиться с ребенком переживаниями, с которыми сам сталкивался в его возрасте, о собственном отношении к обозна­ченной проблеме.

**СОВЕТ 3:**

**ОБЩАЙТЕСЬ С РЕБЕНКОМ ПРАВИЛЬНО!**

Предлагаем вам при общении со своими детьми использовать метод **«Я-высказывания».** Данный метод может применяться родителями / законными представителями в ситуации столкновения интересов с ребенком. Используя «Я-высказывания», люди могут искренне и эмоционально выразить свои чувства по отношению к той или иной ситуации в форме, необходимой для сохранения отношений уважения, эмпатии и принятия. Вместе с этим, «Я-высказы­вания» побуждают к конструктивному изменению своего поведения.

**«Я-высказывание»** предусматривает разговор с собеседником от первого лица. Это означает, что большинство высказываний начинается со слова «я» — отсюда и название.

Высказывания в такой форме позволяют, открыто сообщить о своих чувствах собеседнику, не задевая его лично, не обижая его неверными предположениями о том, что он хочет или что чувствует. Нередко в конфликтах эмоции разгораются именно из-за того, что люди высказывают вслух свои самые худшие предполо­жения и опасения как свершившийся факт. Когда же используется техника «Я-высказываний», собеседник чувствует себя в безопас­ности, ведь мы не оцениваем ни его поступков, ни его самого — мы лишь сообщаем о том, как мы переживаем происходящее.

Техника «Я-высказываний» дает нам возможность не только рассказать собеседнику о своих прошлых и настоящих чувствах и переживаниях. Мы можем поделиться с ним своими надеждами, пожеланиям, одновременно предлагая конструктивные варианты разрешения трудной ситуации. Мы можем сказать: «Мне хотелось бы...», «Я был(а) бы очень рад(а), если…», «Я так хочу, чтобы...» Тем самым мы переводим беседу в русло открытого, искреннего, добро­желательного обсуждения проблемы.

**Примерный вариант высказываний в стиле «Я-высказываний»:**

* Мне грустно (радостно, приятно, обидно, неприятно...), что... (когда ты говоришь...)
* Я разочарован (возмущен, удивлен, потрясен, в недоумении, сожалею...)
* Я чувствую отчаяние (боль, гнев, обиду) оттого, что... (при мысли о том, что...)
* Я боюсь (волнуюсь, надеюсь)…
* Меня задевает (удивляет, утомляет, удручает, обижает), когда...
* В этой ситуации мне хочется (было бы приятно, радостно)...

При этом, если нужно описать поведение собеседника, нужно описать его максимально беспристрастно и объективно: то есть, вместо «Я разочарована тем, как ты вчера бессовестно вытер ноги об свою мать…» следует сказать «Я разочарована тем, что ты вчера сказал мне слова, которые были очень обидны для меня» и т. п. Составлять «Я-высказывание» таким образом будет вдвойне полезнее: опровергнуть такие суждения становится гораздо сложнее.

Нужно помнить, что само по себе применение высказываний в стиле «Я-высказываний» вовсе не обязательно означает, что собеседник примет Вашу позицию, согласится с Вашей точкой зрения. Однако Ваша точка зрения будет ему доступна и открыта, а вы при этом по максимуму сохраните взаимоуважение — а это значит, что вы на верном пути к взаимопониманию.

**ПРАВИЛА ЭФФЕКТИВНОГО ОБЩЕНИЯ С ДЕТЬМИ**

**Соблюдение данных правил будет содействовать эффективности родительского общения, усовершенствует его методику и технику. При общении с детьми родители должны:**

* Постоянно подчеркивать свое уважение к индиви­дуальности сына или дочери, их стремлению к самоутверждению в семье;
* Проявлять внимание, расположение, интерес и уважение по отношению ко всем детям в семье; проявлять постоянную готовность и умение выслу­шивать ребенка, давать ему возможность говорить (выговариваться), спорить, высказываться, отстаивать свои суждения и взгляды;
* Перед тем, как показать ребенку его ошибки и просчеты в поведении, начинать с похвалы и ободрения положи­тельных качеств даже при самом сложном и трудном характере сына (дочери);
* Отдавать предпочтение ненавязчивым (неназой­ливым) советам, замечаниям, рекомендациям, беседам, диалогу и избегать стандартных поучений; не упрекать ребенка при наличии у него отрица­тельных черт и качеств;
* Тактично показывать лучшие положительные качества своей личности (эрудицию, трудолюбие, пунктуаль­ность, гуманные отношения к людям, порядочность, честность и др.), но при этом не подчеркивать своего преимущества над детьми;
* Создавать семейную атмосферу любви, добро­желательности, заботы, защищенности, радости и перспективы, что благотворно повлияет на физическое и морально-психологическое здоровье детей;
* Избегать крикливости и повышенного тона; постоянно учиться владеть средствами и приемами вербального (словесного) и невербального (мимика и пантомимика, жесты, тон, взгляд, движение.

**ПРАВИЛА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ, СОЗДАЮЩИХ ПРАВИЛА ДЛЯ ДЕТЕЙ**

Правило 1: Правила должны выстраиваться на фундаменте доверительных отношений.

Правило 2: Все правила должны быть согласованы между родителями и теми, кто принимает участие в воспитании ребенка.

Правило 3: Детям надо многократно напоминать об одних и тех же правилах доброжелательно и авторитетно.

Правило 4: Правила должны меняться в зависимости от возраста ребенка.

Правило 5: Последствия (наказания) должны вытекать непосред­ственно из плохого поведения ребенка. Физические наказания унизительны для ребенка. Наказания должны быть приближены по времени к проступку и не носить длительный характер, так как длительные наказания вызывают обиду и могут привести к эмоци­ональному срыву.

Если проблемы нежелательного поведения детей возникают из-за того, что дали трещину добрые отношения между родителями и детьми, то лучше на время отодвинуть проблемы поведения и заняться восстановлением доверительных отношений. Только взаимопонимание и доверие между родителями и детьми дают возможность установить эффективные границы дозволенного и избежать конфликтного агрессивного поведения детей.

**КАК ХВАЛИТЬ РЕБЕНКА?**

**1**. Похвала должна быть конкретной, а не вообще: «Хорошо, что ты пришел в назначенное время, как обещал», вместо «Молодец».

**2**. Хвалить необходимо за конкретные действия: «Спасибо, что ты сходил в магазин за покупками».

**3.** Хвалить можно и нужно даже за маленькие достижения.

**4.** Похвала должна быть дозированной.

**5.** Похвала должна быть без «НО», иначе она нивелируется.

**6.** Если к похвале добавить что-нибудь лишнее, эффект ее пропадет.