



ФОРМЫ ОБЩЕНИЯ С ДЕТЬМИ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА

Общение – это процесс взаимодействия родителя и ребёнка, направленный на взаимное познание, установление и развитие взаимоотношений и предполагающий взаимовлияние на состояния, чувства, мысли, взгляды, поведение и регуляцию совместной деятельности.

Важно, чтобы в жизни семьи присутствовало **постоянное живое общение**: не внешнее, поверхностное, словесное, но глубокое, душевное и духовное.

В современном быстроменяющемся мире у людей всё меньше времени остаётся для общения друг с другом, а общение с детьми, особенно подростками, подчас, сводится лишь к удовлетворению элементарных потребностей. Многие родители не знают, чем живут их дети-подростки, что происходит в их внутреннем мире.

Большинство современных семей не может обеспечить в достаточной мере потребность подростков в общении.

Семья всё больше превращается в сообщество «по интересам», где лишь живут, едят и спят. В таких семьях практически не остаётся проблем, которые семья должна решать сообща, что лишает подростков и родителей опыта совместных эмоциональных переживаний.

В погоне за благами цивилизации, родители порой забывают о необходимости простого, доверительного общения с детьми-подростками. Если уже долгое время разговоры между родителями и взрослеющими детьми ограничиваются фразами, вроде «как дела в школе?», «садись за уроки», то общением это назвать никак нельзя.

Многие из нас так часто привыкли давать оценки и обвинять друг друга, что почти не замечают этого. В подростковом возрасте дети склонны многое подвергать сомнению, не соглашаться и пытаться самоутвердиться, конфликтуя со всеми.

Спор по любому поводу не поможет родителям убедить подростка, а тем более не поможет наладить откровенное общение. Лучше спокойно и коротко высказать мысль, не заставляя подростка, во что бы то ни стало согласиться с мнением взрослых. Несколько слов, сказанных спокойным тихим голосом, обязательно станут предметом размышления чуть позже, когда подросток сможет побыть наедине с собой, и результат будет намного больший, чем при бесконечных спорах.

Подростковые проблемы и трудности в общении с детьми могут возникнуть в любом возрасте, начиная примерно с 11 лет. Период взросления наступает у каждого ребенка индивидуально. Принято различать младший подростковый возраст, который обычно наступает в 11–12 лет и раннюю юность или старший подростковый возраст, характерный для 15–17 лет. Эти возрастные этапы различаются некоторыми нюансами в физиологическом

развитии, но основные принципы общения с подростками остаются неизменными.

Чтобы общение взрослого и подростка было более эффективным, родителям необходимо знать о некоторых особенностях развития подростков.

Подростковый возраст характеризуется существенными физическими изменениями, половым созреванием и поиском своего места в социуме. Подростки противоречивы по своей природе, так как, чувствуя себя взрослыми, они еще таковыми не являются. Желание быть взрослым, с одной стороны, и материальная зависимость от родителей с другой, нестабильный эмоциональный и гормональный фон, перепады настроения могут привести к развитию подростковых страхов и даже фобий. Именно поэтому родителям нужно быть в этот момент рядом со своими детьми, чтобы помочь им преодолеть трудный возраст.

Чтобы этот процесс перерождения прошел безболезненно, важно сохранять спокойствие, постараться стать подростку лучшим другом, готовым выслушать и поддержать в любой ситуации, не упрекая, не осуждая, не усугубляя переходный возраст еще больше.

Необходимо, чтобы подросток ощущал, чувствовал любовь родных, какие бы сложности, столкновения и конфликты ни возникали в его отношениях с родителями.

Подросток всегда должен понимать, какими целями руководствуется родитель в общении с ним. Для этого нужно пытаться установить равенство позиций ребенка и взрослого. Достичь этого в повседневном семейном общении с ребенком очень трудно. Обычно стихийно возникающая позиция взрослого — позиция «над» ребенком. Взрослый обладает силой, опытом, независимостью — ребенок физически слаб, неопытен, полностью зависим. Вопреки этому родителям необходимо постоянно стремиться к тому, чтобы ребенок играл активную роль в процессе воспитания.

Для внушения ребенку ощущения родительской любви необходимо выполнять еще одно чрезвычайно важное правило. На психологическом языке эта сторона общения между детьми и родителями называется **принятием ребенка**. Что это значит? Под принятием понимается признание права ребенка на присущую ему индивидуальность, непохожесть на других, в том числе непохожесть на родителей.

Следует категорически отказаться от негативных оценок личности ребенка и присущих ему качеств характера. К сожалению, для большинства родителей стали привычными высказывания типа: «Вот бестолковый! Сколько раз нужно тебе объяснять!», «Любой на твоём месте понял бы, как поступить!». Такое общение с подростком к желаемому результату не приведет, а наоборот только отдалит его от родителей.

Формула истинной родительской любви, формула принятия — это не «люблю, потому что ты — хороший», а «люблю, потому что ты есть, люблю такого, какой ты есть».

Как общаться с подростком и найти с ним взаимопонимание?

- Попробуйте передать подростку ощущение безопасности и доверия вам. Он должен знать, что вы его примете, поймете, не станете наказывать, а постараетесь помочь. Тогда в сложной ситуации он пойдет за советом к вам, а не к друзьям на улице.

- В первую очередь общение нужно строить на равных, и не стоит настаивать на разговоре, если подросток не хочет, через какое-то время он по собственному желанию захочет поговорить.

- Нужно уважать личное пространство ребенка – не забывайте постучать, чтобы войти в его комнату, не стоит перегружать его обязанностями, делами и ответственностью, просьбы и поручения должны быть посильны;

- Постарайтесь лично знать его друзей, тогда вы не будете волноваться при мысли с кем он проводит свое свободное время.

- Оценивайте поступок, а не личность, умейте видеть в детях только хорошее, разрешайте конфликты мирно, ведь «худой мир, лучше доброй ссоры», в минуты сильнейшего раздражения на ребёнка сядьте напротив него и пристально в течение минуты разглядывайте его от макушки до пят, пытайтесь обнаружить в нём свои чёрточки. Как вы думаете, чем это закончится?

- И самое главное, что поможет понять, как правильно общаться с подростком и построить с ним доверительные отношения – это вспомнить себя в его годы: о чем мечтали, чем увлекались, на что обижались, с кем общались, как проводили свой день. Почувствуйте это состояние, эти эмоции. Делитесь ими со своим подростком, и снова почувствуйте. Вы были такими же, как и он. Вы его понимаете.

- Важно! Никогда не воспитывайте в плохом настроении,

Признайте: таким, как раньше общение с ребёнком уже не будет. Психологическое отделение не просто началось - оно уже идёт полным ходом. Ребёнок не будет слушаться, соглашаться, у него меняются взгляды, он утверждает себя в мире, осознаёт себя как психологически автономную единицу.

Необходимо придерживаться следующих правил в общении с подростками:

Правила, ограничения, требования, запреты обязательно должны быть в жизни каждого подростка. Это особенно полезно помнить родителям, желающим как можно меньше огорчать детей и избегать конфликтов с ними.

В результате они идут на поводу у собственного ребенка. Это попустительский стиль воспитания.

- Правил, ограничений, требований, запретов не должно быть слишком много, и они должны быть гибкими. Это правило предостерегает от другой крайности - воспитания в духе «закручивания гаек», авторитарного стиля общения.
- Родительские установки не должны вступать в явное противоречие с важнейшими потребностями ребенка (в движении, познании, упражнении, общении со сверстниками, мнение которых они уважают больше, чем мнение взрослых).
- Правила, ограничения, требования должны быть согласованы взрослыми между собой. В противном случае дети предпочитают настаивать, ныть, вымогать.
- Тон, которым сообщены требование и запрет, должен быть дружественным, разъяснительным, а не повелительным.
- О наказаниях. От недоразумений никто не застрахован, и настанет момент, когда вам нужно будет отреагировать на явно плохое поведение подростка. Наказывая подростка, правильнее лишать его хорошего, чем делать ему плохо.
- Важно помнить, что гораздо легче предупредить появление трудностей, чем потом преодолевать их.

Пример: мама, принявшая решение улучшить отношения с отдалившейся дочерью-подростком с досадой поделилась их новой ссорой. «Дочь пришла спросить мое мнение о наряде, в котором она собиралась идти на вечеринку. Платье было явно несвежим и не шло ей совершенно, подчеркивая недостатки, о чем я ей открыто и сказала. Она разозлилась, и хотя переделалась, больше со мной в этот вечер не разговаривала».

Какой вывод можно сделать из этого примера? Как в этот момент общалась мать с дочерью-подростком?

Дочь обратилась к матери впервые за долгое время, при их непростых и враждебных отношениях сам по себе этот факт – уже радость.

Но что произошло дальше? Воспользовалась ли мать возможностью установить контакт с дочерью или упустила ее?

Была ли полезной негативная критическая оценка: а) для самооценки дочери, б) для отношений матери и дочери в будущем?

В какой форме можно было донести свое мнение, направить ребенка/подростка, которой действительно, пока нуждается в наставнике (а не жестком руководителе)...

Задумываясь над этими вопросами, можно понять каким образом из простых мелочей выстаивается наша жизнь, в данном случае жизнь нашей семьи, ее проблемность или гармоничность.

Подумайте и ответьте:

1. С каким лицом вы чаще всего общаетесь со своим ребёнком?
2. С каким лицом чаще всего общается ваш ребёнок?
3. Каким, по вашему мнению, должно быть лицо вашего ребёнка во время общения с вами?

Сделаем вывод:

- Чаще улыбаться;

- Общаться с детьми не меньше 3 часов в сутки;
- Радоваться успехам ребенка. Не раздражаться в момент его временных неудач;
- Терпеливо, с интересом слушать рассказы ребенка о событиях в его жизни;
- Необходимо исключить из общения окрики, грубые интонации. Создать в семье атмосферу радости, любви и уважения.

Общение с подростком: рекомендации психологов

- Слушайте и старайтесь услышать. Если ребенок обратился к вам с вопросом, отвлекитесь от того, чем вы занимаетесь, каким бы важным для вас ни было это занятие.
- Не будьте многословны. Особенностью подросткового возраста можно назвать и то, что подростки не любят, когда им читают лекции. Им жаль тратить время и усилие на обработку длинных, малозначительных предложений.
- Общайтесь дружелюбно.
- Планируя серьезный разговор, давайте время на подготовку. Никогда не делайте это в спешке или когда ваш сын или ваша дочь заняты чем-то очень для них увлекательным. Предупредите, что у вас есть тема для разговора и обозначьте удобное для обеих сторон время.
- Говорите на равных.
- Любите, хвалите, обнимайте. Подросткам же это крайне необходимо. Они очень уязвимы и, несмотря на внешнюю зрелость и «колючесть», остаются теми же детьми, нуждающимися в родительской любви, поддержке и понимании.
- Уважайте частную жизнь подростков. Ваше недоверие может разрушить добрые отношения и выстроить стену непонимания между вами, на преодоление которой уйдет немало времени.

Древний мыслитель и философ Китая Конфуций говорил: «Есть три ошибки в общении людей: первая — это желание говорить прежде, чем нужно; вторая — застенчивость, не говорить когда это нужно; третья — говорить, не наблюдая за вашим слушателем»



Социальный педагог Осипова Т.М.