

РОДИТЕЛЬСКОЕ СОБРАНИЕ **«Особенности общения с подростками»**

Переход от детства к юношеству часто бывает непростым и для самих детей, и для их родителей. Ласковые и спокойные вдруг превращаются в неуправляемых и грубых, открытые и дружелюбные – в замкнутых и враждебных. Назовите ваши ассоциации со словом П О Д Р О С Т О К.
(Ответы родителей. Психолог может помогать родителям)

Упражнение «Ассоциации»

П – принципиальность, порывистость, подвижность, поведение.

О – организованность, обидчивость, ответственность, опасность.

Д – дружелюбие, деловитость, дерзость.

Р – решительность, романтика, расточительство, радость.

О – открытость, очарование, оптимизм, обучение.

С – смелость, самостоятельность, самоуверенность, скрытность, серьезность.

Т – талант, трудность, требовательность, творчество, тусовка.

О – остроумие, общение, обаяние, обязанность, очень большая загруженность.

К – контакт, компания, крайность, компромисс, красота, компьютер.

(Здесь психологу необходимо обратить внимание родителей, что они, как правило, называют полярные ассоциации, и положительные и отрицательные)

Все дело в том, что данный возраст характеризуется эмоциональной неустойчивостью и резкими колебаниями настроения. Для подростков характерна полярность психики:

- внимательность уживается с поразительной чёрствостью;
 - борьба с авторитетами, общепринятыми правилами - с обожествлением случайных кумиров;
 - целеустремленность, настойчивость и импульсивность может смениться апатией, отсутствие стремлений и желаний что-либо делать;
 - повышенная самоуверенность, безапелляционность в суждениях быстро сменяется ранимостью и неуверенностью в себе;
 - потребность в общении сменяется желанием уединиться;
 - развязность в поведении порой сочетается с застенчивостью;
 - романтические настроения нередко граничат с цинизмом, расчетливостью;
 - нежность, ласковость бывают на фоне недетской жестокости.
- (Обсуждение информации. Примеры родителей по желанию)*

Актуализация проблемы общения с подростком.

Известно, что, в подростковом возрасте у детей актуализируется потребность в общении. Они много говорят друг с другом, причем предметом коммуникаций **зачастую выступает их собственное «Я»:**

- как Я отношусь к тому или иному человеку
- какой Я - сильный или слабый
- как я выгляжу и т. п.

Происходит рождение личности подростка, возникновение его индивидуальности. Он еще и сам не знает, какой он человек? **Он как бы стоит перед большим шкафом, в котором висит множество разных «психологических костюмов». Молодой человек примеряет на себя то одну «одежду», то другую и пытается почувствовать, в какой из них ему психологически комфортнее, что ему больше всего подходит.**

Не обвиняйте подростка в эгоизме! Помогите ему успешно пройти сложный путь личностного самоопределения.

Рекомендация: Заведите правило регулярно разговаривать с подростком. Ваша беседа может длиться 40-50 минут. Предметом разговора выбирайте темы, интересные для подростка, его переживания, характер, привычки, желания, потребности.

Говорите спокойно, мягко, ровным, умиротворяющим голосом. Не читайте морали, не «учите жизни», общайтесь на равных.

Невербальное общение. Информационный блок.

Наше общение с детьми, осуществляется не только при помощи слов, но и посредством мимики и пантомимики, а также психоэнергетического воздействия. Причем информация, передаваемая по несловесным каналам, воспринимается мгновенно, гораздо быстрее, чем сами слова.

Поэтому, если вы, говорите своим детям необходимые и в целом правильные слова о том, что необходимо хорошо учиться и быть дисциплинированными, но через несловесные средства передаете им эмоционально отрицательный «заряд» (высокомерие, отчуждение, отстраненность), то подростки не услышат ваших слов, но сразу же, почувствуют ваше отношение к ним.

Они мгновенно займут «оборону перед боем». Именно так зачастую и начинается конфликт между взрослым и подростком.

Напротив, даже самые резкие, прямые и нелицеприятные слова могут иметь воспитательный эффект они сказаны в откровенной манере, если родитель искренне озабочен учебой и поведением своих детей и действительно переживает их проступки.

Следовательно, ваше словесное поведение может реализовываться в широком диапазоне, от симпатии и поощрений до порицаний и наказаний. Но ваш не словесный «язык» должен строиться только на эмоционально теплой ноте: открытости и принятии.

Упражнение «Невербальное общение»

Предложите двум - трем родителям проиграть сценку, в которой они хвалят подростка.

- Скажите несколько фраз. (*Например: Какой ты молодец! Ты получил "пять" по физике! Ты выучил уроки! Как замечательно, что ты вымыл посуду, я так тебе благодарна! Ты так хорошо выступил на концерте. Я гордилась тобой!*).

Посмотрите в этот момент на свое лицо, руки. Что они выражают? Обратите внимание на интонацию своего голоса. (*Психолог указывает на то, что необходимо попробовать несколько раз и запомнить свой голос и состояние*).

- А теперь проиграйте сценку, в которой вы высказываете порицание. Произнесите несколько критических и резких фраз, но выражение лица постарайтесь оставить прежним, из предыдущей сценки, открытым и доброжелательным. Не получается? Повторите еще раз.

Рекомендация: *Задумайтесь, может быть, в некоторых случаях сигнал к началу конфликта подаете именно вы? Конечно, неосознанно, не имея перед собой цели обострить отношения с подростками. Напряженность часто несут не ваши слова, но контексты, в которых они передаются: сердитое лицо, сжатые руки, вибрирующая интонация голоса. Меняйте контексты! Откажитесь от эмоционально отрицательных несловесных средств общения с подростком!*

Практическое задание «Модальность»

Попробуйте снова почувствовать себя подростком или старшеклассником. Какие слова они чаще всего слышат в школе и дома? Примерно следующие: «Ты должен хорошо учиться!», «Ты должен думать о будущем!», «Ты должен уважать старших!», «Ты должен слушаться учителей и родителей!»

Почти нет обращений, построенных в *модальности возможного*: «Ты можешь...», «Ты имеешь право...», «Тебе интересно...».

А теперь перейдите в позицию родителя. Что вы говорите о себе, обращаясь к подростку? А говорите вы следующее: «Я могу тебя наказать...», «У меня есть полное право...», «Я знаю, что делать...», «Я старше и умнее...», «Мне лучше знать...».

Что же получается в результате? Происходит отчетливо выраженное противоречие в модальности обращения к подростку. Те речевые средства, которые направлены на него, формируются в *модальности долженствования*, а то, что касается самих взрослых (учителей, родителей), - в *модальности возможного*. Ребята понимают, что они «не могут ничего», для них - одни запреты. Они только должны, а взрослые - «могут все», у них - полная свобода действий.

Эта очевидная несправедливость обостряет взаимодействия их со взрослыми и в ряде случаев выступает причиной конфликтов. Нельзя

забывать также, что модальность долженствования вообще тяжело переносится человеком, ее ощущение вызывает у него тревожные, стрессовые состояния, страх оказаться несостоятельным и не «вытянуть» возложенной на него тяжелой ноши долга. Безусловно, такие отношения необходимо свести к минимуму.

Давайте потренируемся!

Типичная фраза: «Ты должен хорошо учиться!»

Как необходимо говорить: «Я уверен, что ты можешь хорошо учиться».

Типичная фраза: «Ты должен думать о будущем!»

Как необходимо говорить: «Интересно, каким человеком ты хотел бы стать? Какую профессию планируешь выбрать?»

А теперь поупражняйтесь самостоятельно! На бланках перед вами слева даны типичные фразы, которые взрослые часто говорят подросткам и юношам. Справа напишите другие фразы, в которых модальность долженствования переведите в модальность возможного при сохранении общего смысла высказывания.

«Ты должен уважать старших!»

«Ты должен слушаться учителей и родителей!»

«Мы в твои годы жили гораздо хуже!»

«Ты должен навести порядок в своей комнате»

«Сколько можно бездельничать!»

«Ты должен, наконец, заняться учебой!»

«Ты должен говорить правду!»

«Ты должен поиграть с младшей сестрой!»

Обсуждение вариантов ответов.

***Рекомендация:** Кроме используемых фраз, не забывайте, что необходимо избегать общения с ребенком, находясь в другой комнате, повернувшись лицом к плите или к раковине с посудой; смотря телевизор, читая газету; сидя, откинувшись на спинку кресла или лежа на диване. Ваше положение по отношению к нему и ваша поза — первые и самые сильные сигналы о том, насколько вы готовы его слушать и залог того, что он вас точно поймет и услышит или наоборот.*

Информационный блок.

Как вы уже поняли, вступая в подростковый возраст, дети поразительно меняются. Из ласковых, спокойных и послушных вдруг превращаются в «ершистых», неуправляемых, грубых. К 13 годам у ребенка накапливается немало проблем переходного возраста. Постепенно нарастает неуверенность в себе. Появляется тревожность, сомнения в собственной значимости для родителей, друзей.

Подростки готовы «застревать» в положении «обиженного», «непонятого», искать выход из трудных ситуаций путями, нередко чрезвычайно опасными для здоровья, стремятся освободиться от зависимости от взрослых. Порой возникают агрессивные, непредсказуемые реакции защиты себя даже в ситуации, когда и угрозы-то никакой нет.

Но прежде чем бороться с этими проявлениями, давайте попробуем вместе, с учетом выше названных особенностей возраста, разобраться в причинах их возникновения.

И закончить нашу с вами встречу мне хотелось бы словами поэта Халио Гибрата:

*...Ты можешь предложить детям свою любовь, но не свои мысли,
потому что мысли у них собственные.*

*Ты можешь дать приют их телам, но не их душам,
потому что души их обитают в доме завтрашнего дня,
который ты не можешь посетить даже в мечтах.*

*Ты можешь попытаться быть, как они, но не пытайся сделать их, как ты,
потому что жизнь не возвращается назад и не останавливается на дне
вчерашнем.*

ПАМЯТКА «Особенности общения с подростками»

Доверительное взаимодействие

- Необходимо потратить немало времени и сил на установление доверительного контакта с подростком.
- Представьте, что вам попался раненый еж. Активно пытаясь помочь ему, вы натываетесь на колючки, до тех пор пока еж не почувствует тепло, покой, безопасность и не развернется сам. До этого помощь невозможна. Подросток будет молчать, огрызаться, лгать или демонстрировать другие формы защитного поведения, пока не почувствует, что вы именно тот взрослый, который не нарушит его безопасности.
- Доверие к миру, ситуации, другому человеку — это базовая потребность любого ребенка. Поэтому достижение доверия — первоочередная задача. Ее решение обеспечивается признанием безусловной ценности и уникальности другого человека, демонстрацией принятия его, заботой о реализации его потребностей.

«Как организовать культурный диалог с подростками»

Чтобы между вами и подростками возникло диалоговое взаимодействие, выполняйте следующие условия:

- Если вы задаете вопрос, то подождите, когда ваш собеседник ответит на него.
- Если вы высказываете свою точку зрения, то поощряйте подростка в том, чтобы он высказал к ней свое отношение.
- Если вы не согласны, формулируйте аргументы и поощряйте поиск таковых самим подростком.
- Делайте паузы во время беседы. Не разрешайте себе захватывать все коммуникативное пространство. Чаще смотрите в лицо подростку.

- Чаще повторяйте фразы: «Как ты сам думаешь?», «Мне интересно твое мнение», «Почему ты молчишь?», «Ты не согласен со мной? Почему?», «Докажи, что я неправ!»

Необходимо выстраивать со своим ребёнком добрые, по возможности доверительные отношения.

- Главное в отношениях с подростком - ничего не «играть», а почувствовать настоящую готовность подстраиваться под постоянно меняющиеся ситуации и настроения, иметь гибкую позицию к мнениям и взглядам ребёнка, уважать любые проявления его личности.
- Время безоговорочного авторитета взрослых безвозвратно ушло, поэтому командовать и руководить больше не получится. Эта тактика обречена на проигрыш. Вместо этого регулятором отношений будет являться ваш авторитет, статус и конкретные действия.
- Одной из особенностей подросткового возраста является потребность в риске, чаще всего продиктованном желанием самоутвердиться. Это трудно принять, но единственный способ избежать больших проблем - быть готовым открыто обсуждать эти темы с ребёнком, говорить с ним на его языке и вместе находить иные пути для самоутверждения.
- Важным будет умение сохранять чувство юмора и оптимизм. Подросток воспринимает многое из происходящего с ним с большой долей трагизма. Поэтому ваше умение разрядить ситуацию может сыграть здесь роль «громоотвода». Только не нужно высмеивать ребёнка или подшучивать над его чувствами. А вот посмотреть на любую ситуацию с позиции позитива будет полезно.
- Если подросток захочет задать вопрос об отношениях с кем бы то ни было или спросить о том, что его волнует, не отказывайте ему в совете, но помните, что каждый вправе поступить так, как считает нужным.

*Удачи и терпения Вам в общении с нашими самыми дорогими,
непростыми детьми, но главное очень любимыми!!!*

У Вас всё получится.