Правила эффективного общения с подростками

1. Откажитесь от монологов.

В общении с подростком важно разговаривать на равных, давать ему возможность выговориться, прислушиваться к его мнению, спрашивать совета.

2. Интересуйтесь его делами.

Принимайте любые его занятия, даже в том случае, если они вам не нравятся и вы считаете их пустой тратой времени и денег. Радуйтесь его успехам, хвалите, поощряйте.

3. Будьте примером для подражания.

Дети начинают копировать поведение своих родителей, именно у них они учатся тому, что делать можно, а что нельзя. Проанализируйте сначала свое поведение, а затем спрашивайте с подростка.

4. Контролируйте свои эмоции.

Перед началом разговора успокойтесь. В общении с подростком, старайтесь формулировать свои высказывание с упором на чувства, которые вызвал определенный поступок подростка. Не переходите на личности.

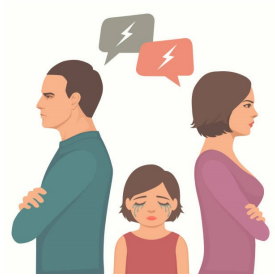
5. Будьте на стороне подростка.

Оставайтесь на стороне подростка, что бы он вам не рассказал, даже если в какой-то ситуации он был не прав. Просто поддерживайте и сделайте так, чтобы он сам осознал ситуацию и сделал правильные выводы. Ни в коем случае не оскорбляйте подростка и не вините.

6. Общайтесь с подростком.

Обсуждайте любые темы: интересные события, домашних животных, ремонт, ужин, денежные вопросы и т.д. В ходе разговора вы можете сформировать у него правильное мнение, научить рассуждать, грамотно высказывать свою точку зрения. А подросток будет знать, что он не лишний и с его мнением считаются.

7. Соблюдайте границы его свободы. У каждого человека есть свое личное пространство, где он может уединиться, отдохнуть и заняться своим хобби. Никогда не входите в его комнату без стука, не берите его вещи (даже если вы ему их купили) без спроса, не пытайтесь заглянуть в его телефон.



Если Вам или Вашему близкому нужна помощь и поддержка, Вы можете обратиться к нам в Центр ПМСС

Вам окажут поддержку специалисты:

педагоги-психологи
социальный педагог
учителя-логопеды
учителя-дефектологи

Часы работы Центра:
с 8:30 до 18.00

Наш адрес:
Архангельская область,
г. Коряжма, ул. Гоголя, 22.
(2 этаж)
Телефон: 5-61-31
8-902-285-34-58

ФОНД ПОДДЕРЖКИ ДЕТЕЙ находящихся в трудной жизненной ситуации

Структурное подразделение «Центр психолого-медико-социального сопровождения» МОУ «СОШ №2»

Правила эффективного общения с подростками

Выстраивание отношений с ребенком - ответственность взрослого, более мудрого...

КОРЯЖМА
2023

Особенности подросткового возраста

Подростковый возраст является особым периодом становления личности человека.

- На первый план выходит эмоционально-личностное общение со сверстниками. К взрослым у подростков появляется негативизм, что приводит к частым конфликтам. У подростков снижается мотивация к учебной деятельности, тем самым ухудшается успеваемость.

- Появление физиологических и психологических новообразований. В организме подростка происходит перестройка кровеносной, гормональной и костно-мышечной системы. Это приводит к повышению утомляемости, возбудимости, раздражительности, частой смене настроения.

- Стремление подростков к свободе и независимости от взрослых. Ребята могут заниматься той деятельностью, которая запрещается взрослыми, они могут быть вовлечены в употребление спиртных напитков, курении и противоправных действиях.

- Происходит формирование самосознания. У подростков повышается интерес к своей личности, они часто задаются вопросом «Кто я?», стараются исследовать свой внутренний мир.

- Подростки становятся восприимчивыми к мнению окружающих людей. Они постоянно думают о том, как их оценивают, что о них думают.

Родителям необходимо учитывать данные особенности подросткового возраста и пересмотреть стиль общения со своим ребенком.

Помните, переходный возраст бывает у всех, но он обязательно заканчивается.

Наберитесь терпения и переждите эту «бурю». Возьмите во внимание особенности подросткового возраста и постарайтесь правильно выстроить общение со своим ребенком и сохранить доверительные отношения, чтобы в будущем с улыбкой вспоминать эти времена.

Техники эффективного общения с подростками

Активное слушание

Слушание предполагает, что ребёнок говорит, а вы слушаете не перебивая.

Что значит активное? Это значит, что вы включены: не просто слушаете, но и слышите, и откликаетесь на рассказ.

Резюмирование

«Вот, значит, что произошло...»

«Теперь я понимаю, что случилось...»

«Давай подумаем, что можно сделать в этой ситуации»

Перефразирование

«Другими словами, ты хочешь сказать...»

«Ты считаешь, что...»

«Как я тебя понял(а)...»

Я-сообщения

«Мне неприятно, когда мне приходится повторять свою просьбу»

«Я устала и хочу побыть в тишине»

«Как мне нравится, когда стол чистый и опрятный»

Отзеркаливание

Копирование жестов, позы, слов ребёнка с целью вызвать его расположение и симпатию.

Отзеркаливание — это возможность показать собеседнику, что вы его понимаете.

Как же правильно общаться с подростками, чтобы они слушали, слышали и делали?

- Слушая, дайте ему понять и почувствовать, что вы понимаете его состояние, чувства, связанные с тем событием. Надо выслушать его, а потом повторить то, что услышали. Для чего? Для того, чтобы ребенок понял, что вы его слушаете; услышав себя как бы со стороны, он лучше осознает свои чувства, а также убеждается, что вы его правильно поняли.
- Следите за мимикой, жестами, анализируйте их. Когда слова и мимика не совпадают, отдавайте предпочтение мимике, выражению лица, позе, жестам, тону голоса.
- Поддерживайте ребенка без слов. Улыбнитесь, обнимите, потрепите по плечу, кивайте головой, смотрите в глаза, возьмите за руку.
- Следите за тем, каким тоном вы отвечаете на его вопросы. Ваш тон говорит не менее ясно, чем ваши слова.
- Поощряйте ребенка, поддерживайте разговор, демонстрируйте вашу заинтересованность в том, что он вам рассказывает.
- Искренне оценивайте достоинства, не скупитесь на похвалу.
- Прежде чем критиковать, признайтесь в своих ошибках.
- Никогда не говорите с подростком в приказным тоном. Предоставьте ему возможность самому выполнить работу, понять важность порученного дела.