**Навыки конструктивного общения с подростками в семье**

Вся наша жизнь построена на ежедневном общении с другими людьми. Мы учимся любить, созидать, принимать решения в общении с родителями, коллегами, детьми, братьями и сестрами, родственниками, друзьями, и т.д. Умение общаться в этом смысле имеет большое значение для достижения в личной и общественной жизни стабильности, комфорта и счастья.

Если вы заметили в своих отношениях с детьми недостатки, если постоянно сталкиваетесь с конфликтными ситуациями в общении, то вам просто необходимо обучиться конструктивному общению. Это не просто овладение навыками. В первую очередь, вам придется пересмотреть целый комплекс своих нравственно-этических ценностей, определить, что для вас имеет первостепенную важность: вы сами или ваши отношения с людьми.

Главное в семье – это родительские требования к себе, родительское уважение к своей семье, родительский контроль над каждым своим шагом – вот первый и самый главный метод воспитания, если с ребенком неблагополучно, нужно, прежде всего, оценить себя и свои действия. И нужно не ребенка перевоспитывать, а менять ваше отношение к нему, так как его отношение к себе зависит только от вас.

Некоторые общие рекомендации для конструктивного взаимодействия с подростком:

* Как можно больше времени посвящайте ребенку (разговаривайте с ним, занимайтесь, организовывайте совместный отдых);
* Поддерживайте своего ребенка и отмечайте его успехи;
* Рассказывайте о своих проблемах, делитесь своими чувствами, чтобы ребенок понимал, что не только у него есть трудности. Станьте для него примером того человека, который справляется с проблемами;
* Разрешайте конфликты мирным путем. Дети - это наше зеркальное отражение, если вы на примере покажете, что можно конструктивно разрешить проблему, то ребенок научится также.
* Давайте ребенку самостоятельно справиться с задачами, которые ему по силе.
* Если ребенок просит совета, либо помощи, не поворачивайтесь к нему спиной, уделите время переживаниям своего ребенка, для вас это будет просто разговор, а для ребенка ценный урок.
* Обнимайте и целуйте ребенка, говорите ему о том, как сильно вы его любите и цените.

Как же общаться с колючим и не желающим общаться подростком и не потерять его?

**1. Защищайте своего ребенка от всех тех людей, которые пытаются его воспитывать «по своему».**

У ребенка есть родители и это вы. Но, в связи с тем, что подросток ведет себя не всегда так, как хотелось бы взрослым (громко, шумно, ярко одевается и т.д.) родители получают комментарии третьих лиц: «скажите, чтобы ваш ребенок не орал так громко, не хамил и т.д.», все это слышит и наш подросток. В этот момент он ориентируется на родительское мнение, он смотрит на нашу реакцию. Взрослый не должен воспитывать своего ребенка в присутствии окружающих. Можно сказать третьим лицам: «Я Вас услышал». И обсудить сложившуюся ситуацию со своим ребенком дома, вне других людей!

**2. Внимательно слушайте все, о чем говорит ваш ребенок.**

Если подросток с вами разговаривает, не важно о чем, – это просто замечательно!, т.к. они чаще всего молчат. Говорящий ребенок – это безопасно и для него и для вас. Если подросток с вами спорит – радуйтесь, значит ему не безразлично то, что вы говорите, что думаете. Слушайте все, о чем он вам говорит. Когда ваш маленький ребенок только начинал говорить, вы радовались любому слову и звуку. Сейчас то же самое. Значит, он вас слышит.

**3. Меняйте, если вас не устраивает**.

Если подростка спросить о том, все ли его устраивает в отношениях с родителями плана: «Почему ты не разговариваешь с ними, почему закрываешься в своей комнате?», то он скажет: «Да меня все устраивает». Это не устраивает в отношениях с подростком самих взрослых, поэтому нужно меняться самим.

Например, уборка дома, здесь существует следующее правило. С подростком надо договариваться. Если в семье раньше не было правил, то ситуация патовая. Его устраивает все, и беспорядок. Он просто его не видит. Пробуйте договариваться!

**4. Перенастраивайтесь на ребенка.**

Нужно помнить, что взрослые - вы, вы можем обратиться за помощью, найти информацию и понять, что происходит с ребенком. У ребенка такой возможности нет.

Для ребенка важно, как вы, родители, заботитесь о нем. Родители часто бывают озабочены тем, что подросток не вовремя возвращается домой, телефон отключает. Какая обычно бывает реакция у родителей, когда он приходит домой: «Где ты болтался»? Как думаете, ему приятно возвращаться домой?

Поэтому первая фраза должна быть: «Я рада, что ты пришел, я переживала за тебя, хорошо, что ты живой». Все воспитательные моменты, почему он так сделал, отложите на потом, сначала безусловное принятие. Вначале слушайте то, что он говорит. И опять, учитесь договариваться!

**5. Были неправы вы - говорите об этом.**

Для подростков очень важно, чтобы тот, кто не прав, умел сказать об этом. Очень сложные отношения в этом возрасте с чувством справедливости. Но сказать в формате «извини, больше не буду, прости» не пройдет. Важно сказать не просто «извини», а в чем вы были конкретно не правы, описать ситуацию: «Я был не прав в том, что накричал на тебя». Часто после ваших эмоциональных реакций подростки замыкаются и не хотят с вами разговаривать. Используйте все ресурсы, если были не правы, можно написать об этом в мессенджерах, социальных сетях, отправить СМС. Если подросток не хочет говорить - пишите, если нет другой возможности. В очередной раз – учитесь с ребенком договариваться!

**6. Убедите своего ребенка в том, что он нужен.**

Часто подростки задают вопрос: «Разве я нужен своим родителям, они все время меня критикуют или рассказывают о том, что было у них в моем возрасте». Наверняка сразу возникает удивление - «Как? Конечно, нужен, это же наш ребенок». Можно спросить у подростка: «А как ты узнал, что не нужен?». Если подросток думает, что он не нужен, у него не будет возникать желание возвращаться домой. Подростку очень важно понять, что несмотря на его вызывающий вид, несмотря все его демонстративное поведение, мы взрослые ему нужны, и он нам нужен.

**7. Объясняем мотивы своих поступков по отношению к ребенку.**

Иногда кажется, что подросток - это взрослый, который все понимает, все знает, и у него есть ответы на все вопросы. Но это ребенок, у которого своеобразное понимание ситуации, и он не всегда понимает, чего вы хотите. Элементарное наказание ребенка за какие-то моменты может вызвать непонимание. При этом ребенку как будто не интересно общаться со взрослыми, он отворачивается, и родители общаются с его затылком, т.к. прямой диалог - глаза в глаза - для подростка является некомфортным. Но он вас слышит, даже если так не кажется.

**8. Восполняйте свой ресурс.**

Это больше про взрослых. Взрослый, у которого нет сил, нет ресурса – не сможет помочь своему ребенку. Если складывается конфликтная ситуация, что необходимо делать в этом случае родителю? Спросите себя: «Кто в этой ситуации взрослый»? Взрослые здесь мы, если мы не сможем быть взрослыми то, что делать нашему ребенку, ему никто не поможет.

Какие бывают ресурсы? Можно вспомнить все те увлечения, которые у вас были и есть: ходить в кино, читать, вязать, гулять, фитнес, книги, парикмахерская. И только потом, когда вы в ресурсе, срабатывает такая особенность - если мама или папа занимается этим и им нравится, подросток тоже может присоединиться к вам. Поэтому восполняйте свой ресурс, потому что двум обиженным «детям» компромисс найти крайне трудно, они его не найдут, они обидятся и разбегутся в разные стороны.

Это основные правила безопасного общения, и они простые, но эти простые правила помогут вам сохранить ваши отношения и не «потерять» своего ребенка.

Конструктивным способом реагирования может быть применение техники "Я – высказывания"

**"Я – высказывание"** конструктивно изменяет не только ваше собственное отношение к конфликтной ситуации, но и отношение собеседника к ней. Человек всегда, не осознавая этого, протестует против приписывания ему ответственности за ваши переживания. В тоже время искреннее свободное называние своих чувств с позиции осознания собственной ответственности за то, что происходит с вами, не может никого обидеть и вызвать агрессию, поэтому напряжение ситуации спадает, а ваш партнёр как минимум просто теряется от неожиданности. **"Я – высказывание"** может и не дать мгновенного эффекта, но став вашей привычкой, многое изменит в вашем общении с воспитанниками детского дома.

**"Я – высказывание"** это:

* способ вербального выражения чувств, возникающих в напряжённых ситуациях;
* конструктивная альтернатива "ты – высказыванию", которое традиционно применяется для решения конфликта;
* способ обозначения проблемы для себя и при этом осознание своей собственной ответственности за её решение.

Для освоения данной техники важно научиться хорошо осознавать происходящее с Вами прямо сейчас, в данный момент.

Например:

|  |  |
| --- | --- |
| **Типичная фраза:** | **Лучше сказать:** |
| "Ты должен хорошо учиться**!"** | "Я уверена, что ты можешь хорошо учиться". |
| "Ты должен думать о будущем!" | "Интересно, каким человеком ты хотел бы стать?  Какую профессию думаешь выбрать?" |
| "Ты должен слушать старших!" | "Конечно, ты можешь иметь собственное мнение, но к мнению старших полезно прислушиваться". |
| «Это просто твой эгоизм !» | «Я последнее время не чувствую от тебя прежней заботы. С чем это связано?» |
| «Делай что хочешь» | ««Мне не нравится то, что ты собираешься делать, но мое мнение тебя, не волнует. Я думаю, ты сделал бы это в любом случае».  «Мне кажется, что тебе это не нравится. А чего ты в действительности хочешь?» |
| «Когда ты оставляешь свое барахло, разбросанным на столе…» | «Когда на столе оставлены бумаги, вещи…» |
| «Когда ты орешь на меня..» | «Когда на меня поднимают голос…» |
| «Ты постоянно опаздываешь»,… | «Мне сложно, когда ты приходишь поздно» |
| «Поступай так, как считаешь нужным» | «Я слишком устал спорить с тобой. Поступай, как хочешь, хоть я и против».  «А как считаешь нужным ты? Я хочу, чтобы мы оба достигли желаемого». |
| «Мне все равно» | « Мне не все равно, но говорить об этом нет смысла, ведь ты меня не слушаешь».  «Но тебя же раздражает случившееся, и меня заботит это». |
| «Ладно» или любое другое слово внешнего одобрения, сказанное неохотно или с гневом в голосе» | «Я не согласен и на самом деле обижен и зол на тебя».  «Но тебе это не нравится. Я действительно хочу знать, как ты к этому относишься». |

Самые главные слова, которые нужно сказать своему ребенку: «Мы тебя любим и ценим, мы рядом, мы вместе преодолеем все трудности».

<https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-vzaimootnosheniy-podrostkov-s-roditelyami>

[https://xn--90aivcdt6dxbc.xn--p1ai/articles/](https://xn--90aivcdt6dxbc.xn--p1ai/articles/useful/kak_vesti_sebya_s_podrostkami_sovety_psikhologa/)

<http://www.odb.tambov.gov.ru/index.php/patsienty/lekarstvennoe-obespechenie/informatsiya-o-predelnykh-otpusknykh-tsenakh-zaregistrirovannykh-i-vnesennykh-v-gosudarstvennyj-reestr-tsen-na-zhnvls-na-territorii-tambovskoj-oblasti-po-sostoyaniyu-na-24-01-2020/>

Коркодинова К.В.

педагог-психолог ГБОУ «ЦЕНТР «ДАР»