

Рекомендации для родителей по предупреждению детско-родительских конфликтов с подростками

Для общения в семье с подростком можно выделить три основные цели:

- оказание поддержки ребенку;
- развитие взаимопонимания;
- целенаправленное воздействие.

В соответствии с данными целями выделяются некоторые наиболее эффективные приемы.

Поддержка ребенка:

- основа формирования уверенности в себе у ваших детей;
- важный мотивирующий фактор учения и основа конструктивного взаимодействия с людьми вообще.

Можно использовать невербальные и вербальные способы поддержки:

- ✓ через рукопожатие;
- ✓ через взгляд;
- ✓ через прикосновение;
- ✓ через жест;
- ✓ через мимику;
- ✓ через объятия.

Поддерживая ребенка, взрослый, сосредотачиваясь на позитивных сторонах своего ребенка, помогает поверить ему в свои силы, способности.

Поддержка значительно отличается от похвалы. Когда мы хвалим ребенка, мы оцениваем положительно его успехи. Поддержка – знак внимания подростку тогда, когда он оказывается в ситуации неуспеха. Таким образом, родитель дает ребенку следующее послание: *«Я верю в тебя, в твои способности, ты сумеешь преодолеть эту трудность»*, при этом, родитель опирается на его сильные стороны, а не подчеркивает промахи.

Это можно сделать, используя фразы: *«Я горжусь тобой»*, *«Помнишь, у тебя не получалось, а ты сумел справиться, значит и в этот раз получится»*, *«На ошибках учатся»* и тому подобное. Можно поддержать ребенка прикосновением, улыбкой.

Одним из самых эффективных способов поддержки является умение слушать своего ребенка. Для того чтобы правильно общаться с подростком, чтобы ему хотелось делиться своими трудностями, переживаниями, существует навык, называемый техникой активного слушания. Такая техника дает подростку ощущение собственной значимости, нужности, дает ему возможность выразить свои чувства, самому разобраться в сложившейся ситуации. Такая беседа между подростком и взрослым строится на равных, в чем подростки нуждаются больше всего.

Для того чтобы слушать активно необходимо:

1. установить с ребенком контакт глазами. Такой контакт показывает подростку, что вам интересно то, что он говорит, вы в полном внимании.

2. используются вопросы на понимание того, о чем рассказывает подросток, помогающие прояснить его позицию без критики.

3. активное слушание предполагает парафраз, то есть перефразирование того, что вам сообщили. Парафраз помогает уточнить смысл сказанного: *«Я правильно понял, что ...?»*.

4. оно включает в себя «озвучивание» родителем чувства ребенка, например, *«ты обижен на Петю»* или *«тебя огорчила эта ситуация»*, *«ты чувствуешь себя растерянным»*.

Развитие взаимопонимания

Общение, направленное на развитие взаимопонимания — основа установления открытых доверительных взаимоотношений. Главные условия реализации общения, направленного на развитие взаимопонимания:

- ориентация на систему ценностей, картину мира ребенка;
- наличие понимающего безоценочного принятия личности ребенка;
- наличие собственной открытой позиции без стремления закрыться «маской силы и ума».

Основные техники:

- Вербализация, то есть пересказ сообщения ребенка (*«Правильно ли я понял, что с тобой случилось...»*).
- Отражение эмоций, то есть высказывание предположения об эмоциональном состоянии ребенка (*«Мне кажется, тебе сейчас грустно...»*).
- «Угу»-слушанье, то есть выслушать ребенка, подтверждая свою включенность в его рассказ различными знаками.

Целенаправленное воздействие

Целенаправленное воздействие — основа сознательного мотивирования подростков к изменениям.

Воздействие может быть авторитарным или неавторитарным.

Неавторитарные (неимперативные) средства воздействия:

1. Просьба (*«Не мог бы ты сделать...»*) – содействует повышению у подростка, которого о чем-то просят, собственной значимости.

2. Предложение, то есть предоставление возможности обсудить варианты разрешения проблем (*«Мне бы хотелось, чтобы ты поступил...»*; *«Может быть, имеет смысл поступить так...»*) – содействует повышению осознанности выбора поведения, принятию на себя ответственности за последствия выбора.

3. Убеждение, то есть обращение к имеющимся у подростка установкам и ценностям для доказательства собственной правоты и мотивирования к принятию решения – содействует формированию у детей внутренних мотиваторов желаемого поведения (действую не потому, что заставляют, а сам хочу).

Рассмотренные психотехники при правильном их использовании могут оказаться чрезвычайно эффективными для выстраивания новых, искренних отношений со своими детьми, такие отношения не задевают самолюбие подростка и обучают его конструктивному взаимодействию с людьми.