

Трудный возраст

Несколько тактичных правил, которые помогут родителям и педагогам избежать конфликтных ситуаций в общении с подростком.

Всегда сохраняйте спокойствие. Паника и эмоциональное напряжение лишь усложняет проблему, вам будет трудно добиться рационального подхода к ситуации, так как разум молчит, когда говорят эмоции. Поэтому старайтесь держать себя в руках.

Разговаривайте! Чем больше Вы будете говорить с подростком, тем лучше разберетесь в сути проблемы, к тому же подросток будет понимать Вас и яснее осознавать последствия своего поведения.

Говорите от себя! Пользуйтесь как можно чаще «Я-посланиями», то есть говорите о своих чувствах, мыслях, ощущениях, действиях (это касается и тех случаев, когда речь идет о Вашем поведении). Старайтесь не приписывать подростку Ваших собственных мыслей по поводу его чувств и поведения.

Оказывайте поддержку! Показывайте подростку, что вы принимаете участие в его жизни и заботитесь о нем. Старайтесь сохранить доброжелательность, не скупитесь на хорошие слова и ласковые жесты. Конечно, может наступить такой момент, когда вы поссоритесь или даже разорвете отношения, но пусть это будет крайней мерой, на которую вы пойдете осознано.

Будьте последовательны! Если вы выбрали линию поведения, будьте терпеливы, так как ничто не срабатывает сразу.

Обращайтесь всегда к фактам! Старайтесь не пользоваться домыслами, тем более чьими-то. Дети, как, впрочем, и взрослые, очень болезненно переживают подобные вещи. Поэтому факты обязательно должны быть проверены. Не переходите на личность. Обсуждайте поступки, поведение, ситуацию, не переходя на обсуждение личности в целом.

Слушайте ответы! Умение слушать - жизненно необходимое условие общения. Это больше, чем просто дотерпеть до конца разговора (что само по себе тоже нелегко). Это умение понять сказанное подростком в его ценностях и смыслах, вникнуть в его позицию. Не перебивайте! Не оценивайте то, что дорого подростку, словами «чепуха», «ерунда». Если вам что-то непонятно, задавайте вопросы, не торопясь оценивать. Ребёнок начинает обманывать родителей после того, как убеждается, что они не готовы выслушать его правду до конца.

Избегайте сравнений! Все мы знаем, как больно и обидно, когда нас сравнивают с кем-нибудь, подчёркивая, что у него всё лучше получается. Берегите чувства вашего подростка, ведь он и так постоянно себя сравнивает с успешными сверстниками, и это сравнение часто не в его пользу.

Старайтесь не обобщать! Даже если в одном случае из ста вы будете не правы, ваш ребёнок будет очень обижен.

Признавайте ошибки! Любая попытка скрыть свою неправоту - одна из самых неприятных манипуляций, которая мешает созданию доверительных отношений. Покажите своему ребёнку пример. Умение открыто признавать свои ошибки - прерогатива сильных и уверенных в себе людей.

Пути преодоления конфликта между родителями и подростком

Порой родители подавляют желания подростка, и он вынужден отступить, подчиниться, затаив обиду на взрослых, порой родители уступают подростку, испытывая чувства возмущения, бессилия и обиды. Оба эти метода не лучше, хотя бы потому, что кто-то неизбежно оказывается в проигрыше. Но возможен и беспроигрышный вариант, который воплощает поиск решения, удовлетворяющего потребности обеих сторон – и родителей, и ребенка. Поиск решения достигается при помощи особой методики – «шесть шагов».

Первый шаг

Определение проблемы. Здесь необходимо выяснить причины неприемлемого поведения ребенка или взрослого. С этой целью полезнее всего внимательно его выслушать, а затем сообщить ему о своих потребностях и переживаниях.

Второй шаг

Поиск возможных вариантов решения. Искать их надо вместе. Сначала полезно перебрать все приходящие в голову варианты, даже если они, на первый взгляд, кажутся непригодными. Это может быть своеобразный «мозговой штурм», когда предлагается любая идея и ни одна не критикуется.

Третий шаг

Обсуждение и оценка предложенных вариантов решения. Исходный принцип здесь один; должны быть удовлетворены потребности обеих сторон – и ребенка, и взрослого.

Четвертый шаг

Выбор лучшего решения. При этом нужно задавать друг другу вопросы: «Если мы используем эту идею, что получится? Будет ли каждый доволен? В чем ошибка этого варианта решения?»

Пятый шаг

Определить, как выполнить это решение: что надо сделать.

Шестой шаг

Оценка, насколько хорошо намеченный способ действия разрешает проблему. При этом полезно спросить друг друга: «Исчезла ли проблема? Вы довольны тем, что мы сделали?»