

# Родителям на заметку: Советы социального педагога

## ПАМЯТКА 1

### **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.