

Общение с подростком на равных. Возможно ли это?

Как Вы понимаете словосочетание «общение на равных»?

В чём преимущества? Возможные недостатки?

В общении с подростком можем наблюдать:

- появление скрытности,
- негативизм,
- конфликтность,
- эмоциональная неуравновешенность,
- острое отстаивание своих прав при нежелании выполнять элементарные обязанности,
-

Подростки

- кричат о боли непонимания их взрослыми,
- страдают от одиночества,
- мечтают выговориться и крепко охраняют свой внутренний мир от вторжения.

Почему подростку необходимо доверительное общение?

- Негативные проявления, протестующее поведение проявляются обычно в том случае, когда подросток не находит понимания, когда нарушено его общение с кем-то из значимых людей.
- Потребность подростка в **самораскрытии** через общение со взрослым, поскольку далеко не всегда она удовлетворяется должным образом в общении со сверстниками.

Основной смысл доверительного общения подростков со взрослыми не в получении от них той или иной информации. Для них главное — **найти понимание, сочувствие, помощь в том, что их волнует**, что переживается ими как наиболее интимное и значимое.

Анкета

Знаете ли Вы своего ребёнка?

«Проблемные» темы для разговора

Равенство позиций ребенка и взрослого.

Диалог

Какова цель общения между родителем и ребёнком?

- Стремитесь к тому, чтобы ребенок играл активную роль в процессе воспитания.
- Покажите подростку своё уважение, принятие, любовь через желание и интерес познавать своеобразие его индивидуальности.

Общение с подростком

- Стихийно возникающая позиция взрослого — позиция «над» ребенком. Взрослый обладает силой, опытом, независимостью — ребенок физически слабее, неопытен, зависим.
- Приказной тон как правило вызывает протест и желание поступить с точностью до наоборот.
- Необходимо с особенным вниманием относиться к тем оценкам, которые постоянно высказываются в общении с детьми.

Важно *оценивать* не личность ребенка, а его *действия и поступки*

Если обсуждению подвергся тот или иной поступок, гораздо легче сделать так, что сам ребенок оценит свое поведение и сделает правильные выводы.

Камни преткновения в общении с подростком

- Раздражительность или усталость родителя, возникшие совсем по другим поводам.
- Сильные эмоции возникающие в процессе разговора.
- Привычка не говорить о себе.
- Критичные замечания.

Я – сообщения, Ты - сообщения

- Потребности каждого человека выражаются в его чувствах, мыслях, желаниях. Они возникают у нас как «Я-мысли» (я хочу есть, я люблю это делать и т.д.).
- Часто не решаемся прямо высказать свои желания, чувства.

«Я-сообщения» в разговоре превращаются в «Ты-сообщения».

Вместо «я чувствую, что со мной поступают несправедливо», мы говорим партнеру «ты — плохой».

- С помощью «Ты-сообщения» ответственность мы перекладываем на собеседника.

Задание

«Ты — сообщение» переделать в форму «Я — сообщения»

1. Какой же ты лентяй! Почему все должна делать я?
2. Ты выполнил свои домашние задания?
3. Когда ты перестанешь поздно приходить домой?
4. Где ты был?
5. Тебе всё равно, что я думаю!
6. Ты никогда не слушаешь, что я говорю!
7. Ты думаешь только о себе!
8. Ты всё время заставляешь меня расстраиваться.

Практические рекомендации

- Принятие и уважение индивидуальности;
- Используйте Я – сообщения;
- Искренний интерес;
- Спокойствие;
- Не начинайте разговор с упрёка.
- Не старайтесь удерживать абсолютное лидерство в диалоге.
- Оценка конкретных поступков, а не личности;
- Похвала и внимание к успехам, ресурсам;

Практические рекомендации

- Постарайтесь «снизить» свою позицию, позвольте себе в чем-то поучиться у своего ребёнка.

- Дайте себе возможность пережить обычные человеческие эмоции: удивление, радость, интерес к собеседнику.
- Задавайте вопросы, чтобы уточнить, правильно ли вы поняли то, что говорит Ваш сын/дочь.
- Не требуйте от подростка того, что сами не можете выполнить
- Если ребёнок ведёт себя вызывающе, предложите ему перенести разговор на другое время.
- Делайте замечания наедине, спокойным тоном, объясняя, что именно не устраивает Вас в его/ её поведении или в данной ситуации.

Ролевой тренинг

- Подросток
- Родитель
- Наблюдатель

Задание родителю: поговорить с подростком, проявляя интерес, стараясь сохранять позицию на равных, использовать Я-сообщения.

Наблюдатель обращает внимание на фразы, используемые родителем и реакции на них подростка.

Спасибо за внимание.

23.11.2011.

Рижская 34 средняя школа

Елена Любенко (психолог, Dr. Psych.)