**Как общаться с подростками, чтобы находить общий язык и договариваться.**

Здравствуйте, уважаемы родители! К сожалению, в последние несколько лет неуклонно растёт число молодых людей, употребляющих ПАВ, вступающих в различные деструктивные группы – экстримистской и преступной направленности, склонных к зависимому и суицидальному поведению. Жизнь во все времена заставляла людей решать сложные задачи. Мы не можем застраховать себя и наших детей от всех опасностей жизни. Но мы можем и должны научить их быть готовыми спокойно встречать любые жизненные ситуации, уверенно решать возникающие проблемы и тем самым, получая опыт, расти, становиться сильнее и быть самостоятельными. А для этого необходимо быть в контакте с детьми, находить с ними общий язык и понимать, что с ними происходит. К сожалению, очень часто я слышу, что дети не могут конструктивно общаться с родителями и поэтому сегодня мы будем этому учиться.

1. В наше время молодые людди примерно до 25 лет остаются детьми, которые только позиционируют себя как взрослые. У них нет здравого, осознанного представления о реальной жизни, способности преодолевать трудности и нести ответственность за свои решения. Любое событие он воспринимает либо слишком серьёзно, делая из мухи слона, либо с безразличием и бравадой, игнорируя инстинкт самосохранения.

2. Подросток – это сплошные «панты», много амбиций, раздутое эго, не обоснованные претензии к людям, к Миру! Они считают себя умнее чем многие, отвергают общепринятые идеалы и ценности, критикуют прошлое, но не видят будущего, не умеют планировать, ставить реальные цели и достигать их. Их девиз: «Не знаю как, но не так!»

3. Из-за гормональных изменений настроение наших детей резко меняется, им очень трудно, а часто и невозможно регулировать свои эмоции, которые могут часто меняться от эйфории до глубокой депрессии. Они чувствуют себя неудовлетворёнными реальностью, но не понимают, чего хотят на самом деле, не осознают своих истинных потребностей, а тем-более, потребностей других людей. Их девиз: «Не знаю, как, но не так!»

Возникает вопрос: как же с ними себя вести эффективно?

Важно помнить, что Вы – взрослый, а значит ссориться и обижаться на ребёнка глупо! Наша задача - выстроить доверительные отношения в любых ситуациях. Они очень важны для всех, поскольку безусловная любовь и внимание близких - базовая потребность любого человека. Основная причина любого зависимого, деструктивного поведения – недостаток внимания и любви близких. И это не про гипер опеку, не про материальные блага и не про контроль. А про возможность поговорить по душам на любую тему, быть выслушанным без критики и нравоучений, имея право на собственное решение, на ошибку, без последующих обвинений и на её самостоятельное исправление, поскольку без ошибок нет развития. Уважение личности ребёнка – первый шаг к тому, чтобы он уважал и вас и себя.

Я очень хорошо понимаю, что в некоторых ситуациях любовь к ребёнку может перерасти в раздражение, злость и желание отстраниться. Но это только усугубит любую проблему. Вспоминаем: Я – взрослый, а значит ссориться и обижаться глупо! Моя цель – помочь ребёнку, а для этого нужно знать правила эффективного общения:

1 Для решения любой задачи необходимо находиться в спокойном эмоциональном состоянии. Обратите внимание в каких чувствах вы находитесь, когда начинаете говорить? Очень часто - это страх, что меня не поймут, не услышат, …; раздражение, злость, обида. Следовательно, перед разговором необходимо разрядить свои чувства. Это можно сделать при помощи дыхания, движений, через голос, … Главное, привести себя в спокойное, уверенное состояние.

2.Чётко понимать кто я, какая моя роль (мой ранг) в конкретной ситуации. Например, если я - родитель, то значит взрослый, уверенный в своих силах, осознающий свои цели, любящий и ценящий своего ребёнка, верящий в его силы и возможности. Очень важно быть уверенным и в себе, и в способности своего ребёнка решить любую задачу. Только из такой позиции вы поможете ему быть самостоятельным.

3. Осознавать, как я отношусь к ребёнку во время разговора: интересна ли мне его позиция, уважаю ли я его, есть ли у меня цель выслушать его и помочь, если попросит. Или я не хочу его слушать (нет времени, сил, желания), заранее не доверяю его выбору, так как лучше знаю, что для него лучше. Если я при общении испытываю негативные эмоции (неприязнь, страх, раздражение), то разговор не получится. Для конструктивного общения необходимо относится к собеседнику с уважением, интересом, и без ожиданий того, что он согласится с вашей точкой зрения.

4. Четко осознавать цель разговора – понимать, что я хочу сказать, какую информацию донести. Говорить коротко 3-5 минут и ясно. Излишняя серьёзность и нравоучения вредят, так как он и сам слишком раздувает проблемы. Больше доброго юмора, иронии и самоиронии. А теперь о том, как и что говорить:

- сначала излагаем факты: Я вижу, слышу, знаю. Например, я знаю, что ты прогуливаешь занятия и у тебя есть долги.

- Говорим о своих чувствах относительно этой ситуации: я боюсь, что тебя выгонят из колледжа; я люблю тебя, и для меня важно понимать, что с тобой происходит.

- Говорим о своих мыслях: я думаю, что без образования и профессии трудно найти работу и обеспечить себя материально, а ведь это задача каждого взрослого человека.

- Говорим о своих желаниях: я очень хочу, чтобы мы оставались близкими людьми и доверяли друг-другу. Я хочу, чтобы ты был самостоятельным и независимым как физически, так и финансово и свободным.

- Говорим о своих намерениях: ты уже взрослый, поэтому твоя жизнь, учёба и работа – это твоя ответственность и я намерена передать её тебе. Я верю в твои силы и возможности и предлагаю рассмотреть ситуацию с разных сторон, просчитать плюсы и минусы возможных вариантов выхода из этой ситуации, что бы ты смог выбрать лучшее для себя решение, поскольку это твоя жизнь, и ответственность за выбор и результат лежит на тебе.

- Задаём открытые вопросы: что ты думаешь по этому поводу, что чувствуешь, какие видишь варианты решения, какой ты хотел бы получить результат? чем я могу тебе помочь? (должен быть диалог, а не ваш монолог). Если вам не интересно мнение вашего ребёнка, то конструктивного общения не получится, он вас не услышат.

Если ребёнок не готов к диалогу дайте ему время для обдумывания. Скажите, что он имеет право на такие проявления, что у каждого человека бывают моменты, когда общаться не хочется. Предложите вернуться к разговору чуть позже или на следующий день.

Что бы вы ни услышали, сохраняйте спокойствие и отвечайте вопросами: Я правильно поняла, что ты чувствуешь … (гнев, обиду, страх …), Ты думаешь, что…, Может быть, пробуешь такой вариант… (предлагаете свой)?

Слушать ребёнка без эмоций, оценок и желания дать совет конечно очень трудно, особенно, когда ситуация серьёзная. Из опыта общения с подростками могу сказать, что некоторую информацию даже от постороннего человека слышать больно, особенно когда помочь ничем не можешь. Поэтому очень важно помнить, что есть ситуации, которые вы не в силах изменить, но сохраняя спокойствие и контакт с ребенком, можете помочь. В случае серьёзных проблем – алкоголь, наркотики, ранний секс, длительная депрессия необходимо обращаться за помощью к специалистам. Не уходите в изоляцию, ищите помощь, поддержку, информацию:

Единый бесплатный всероссийский телефон доверия: 8-800-200-01-22;

Служба общей психологической поддержки: 34-09-71;

Педагог-психолог ОГАПОУ «Белгородский индустриальный колледж» -Потемкина Татьяна Ивановна: 26-25-26