

ПОШАГОВАЯ СИСТЕМА ПОВЕДЕНИЯ В КОНФЛИКТЕ

1. Коротко, в одном предложении, ясно и спокойным тоном сформулируйте то, что вы хотите сказать подростку. Обсуждайте ситуацию, не унижая достоинства ребенка. *«Сегодня звонили из школы и сказали, что ты не был там уже неделю».*

2. Скажите ребенку, что вы чувствуете по поводу этой ситуации. *«Я беспокоюсь, когда слышу это». «Я так волнуюсь за тебя». «Я не спала всю ночь».*

3. Укажите на возможные последствия, которые вы видите. *«Я боюсь, что ты не сможешь окончить школу и не сумеешь обеспечивать себя в жизни». «Я опасюсь, что твоя жизнь сложится так же, как у нашего соседа, который живет один, нигде не работает и вечно голодает».*

4. Признайте ваши затруднения в решении проблем ребенка, переложите ответственность за его поступки на него самого. *«Я хочу, чтобы ты хорошо окончил школу, но я знаю, что не могу все время контролировать тебя — ты сам отвечаешь за это и за свою последующую жизнь».*

5. Предложите подростку помощь, если он показывает вам, что нуждается в ней и готов ее получить.

6. Обязательно скажите вашему ребенку, что вы верите в него и в то, что он примет верные решения, касающиеся его жизни. *«Я не в силах тебя контролировать, но я верю, что ты выберешь правильное решение, и наша семья будет чувствовать себя спокойно».*

Если чувствуете, что не справляетесь, обращайтесь за помощью к психологу!



НАЦИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР УСЫНОВЛЕНИЯ



НАЦИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ
МИНИСТЕРСТВА ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ



@NCU_BY

(017) 284 71 49, 331 06 17
nac@nacedu.by

Минск, ул. Платонова, 22, 11 этаж
WWW.NACEDU.BY

QR-КОДЫ:



ВРЕМЯ ПЕРЕМЕН!

**ПРАВИЛА И ПРИНЦИПЫ
ПОСТРОЕНИЯ ОТНОШЕНИЙ
С ПОДРОСТКОМ**

Национальный центр усыновления
Министерства образования
Республики Беларусь

Подростковый возраст — наиболее противоречивый и конфликтный. Подросток добивается от взрослых равных прав, требует расширения рамок дозволенного, отстаивает свои взгляды, вступает в конкурентную борьбу с соперниками своего пола и одновременно продолжает нуждаться в поддержке и защите взрослых.

Порой родители оказываются в растерянности: наказания уже не действуют, а других способов разрешения конфликта «отцы и дети» они не знают. Многим родителям сложно понимать своего взрослеющего ребенка. В то же время потребность у подростков в общении с родителями велика, но в силу неверия подростков в понимание родителей она часто остается неудовлетворенной.

ДЛЯ ПОДРОСТКА ХАРАКТЕРНО:

- ♦ частая смена настроения;
- ♦ депрессивные состояния; неусидчивость и плохая концентрация внимания;
- ♦ раздражительность;
- ♦ импульсивность;
- ♦ тревога;
- ♦ агрессия и проблемное поведение.

ВАРИАНТЫ ПОДРОСТКОВОГО КРИЗИСА

Кризис независимости характеризуется упрямством, своеволием, отрицанием ценностей взрослых, игнорированием их требований. В крайних случаях формируется нарушенное, асоциальное поведение.

Кризис зависимости противоположен первому и отличается чрезмерным послушанием, зависимостью от старших или более сильных.

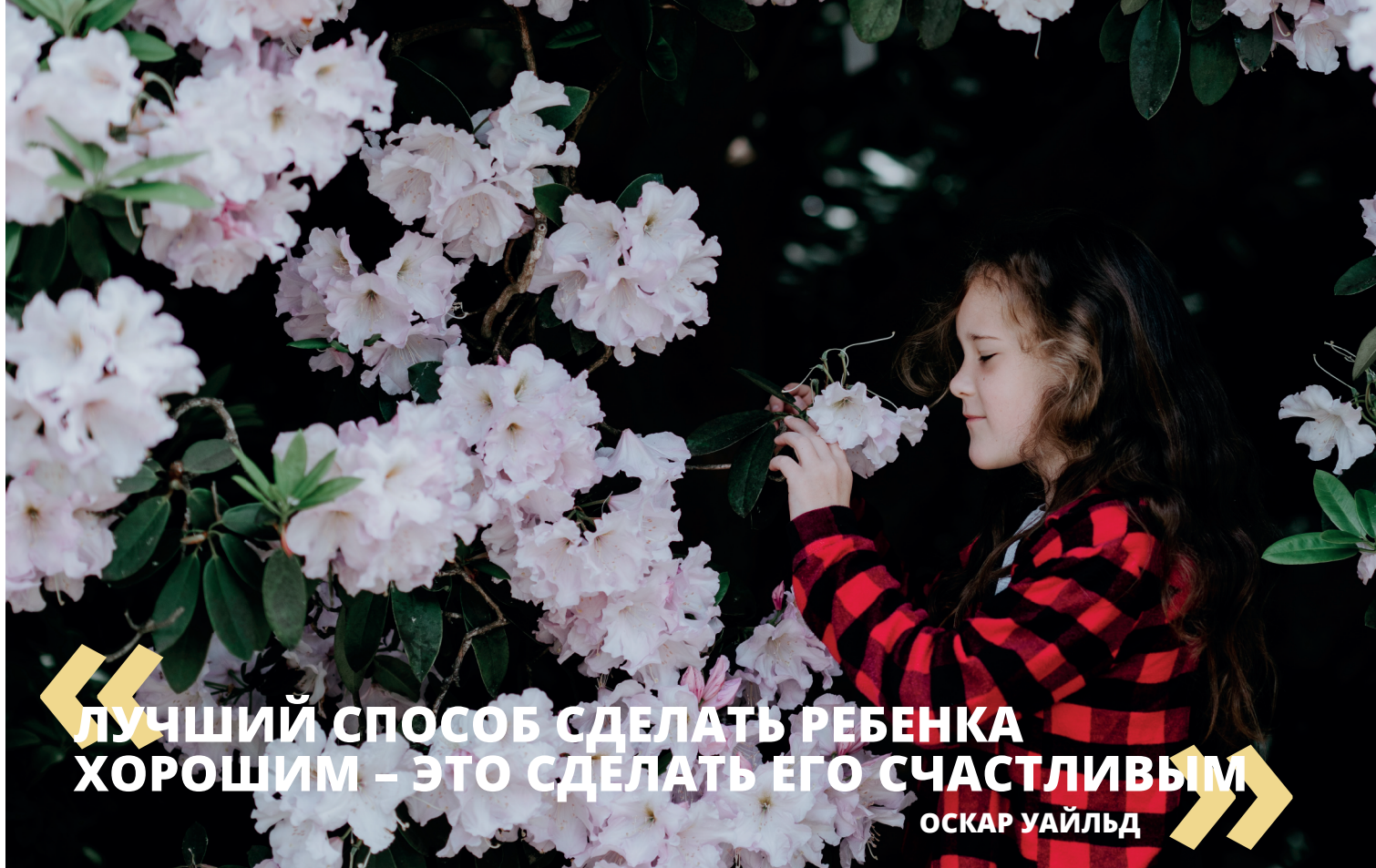
ПРАВИЛА, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ ЖИТЬ В МИРЕ С ПОДРОСТКОМ

Проявляйте терпение. Если вы будете постоянно только поучать и срываться, то нарушится доверие.

Устанавливайте доверительные отношения.

Уровень открытости ребенка напрямую связан с его ощущением своей безопасности рядом с вами.

Сдерживайте эмоции. Обсуждать надо создавшуюся ситуацию, а не самого ребенка.



«ЛУЧШИЙ СПОСОБ СДЕЛАТЬ РЕБЕНКА
ХОРОШИМ – ЭТО СДЕЛАТЬ ЕГО СЧАСТЛИВЫМ»

ОСКАР УАЙЛЬД

Не рубите с плеча. Любое отклонение в поведении – следствие чего-либо, поэтому обязательно надо установить причину.

Будьте последовательны и постоянны. Не обещайте ребенку того, чего не сможете выполнить. Это только укрепит его убеждение, что взрослым нельзя доверять.

Заинтересуйте подростка в изменении себя, покажите ему альтернативный вариант.

Стремитесь к разумному компромиссу и гибкости решений. Решая что-либо вместе с ребенком, идите на уступки, которые позволят ему сохранить свое самолюбие.

Поощрение и наказание должны быть адекватны совершенному поступку. Понимать ребенка не значит одобрять его поведение.

Избегайте нотации и проповедей. Помощь может заключаться в том, чтобы успокоить подростка, разобрать ситуацию, дать какую-либо информацию или просто побыть рядом.

Не переносите свои недостатки на ребенка. Иногда взрослые переносят на детей свои личностные сложности, которых у ребенка нет в помине.

Не прогнозируйте неудачи. «Не будешь учиться, станешь дворником», - эти фразы закладывают в ребенке негативные установки. Важно научить подростка верить в себя, оптимистично смотреть на жизнь и на свою судьбу.

Сохранить хорошие отношения помогут вам вовремя проясненные обстоятельства. Лучше сразу все спокойно обсудите и найдите решение по спорным вопросам.