

## Правила эффективного общения с подростками

### 1. Откажитесь от монологов.

В общении с подростком важно разговаривать на равных, давать ему возможность выговориться, прислушиваться к его мнению, спрашивать совета.

### 2. Интересуйтесь его делами.

Принимайте любые его занятия, даже в том случае, если они вам не нравятся и вы считаете их пустой тратой времени и денег. Радуйтесь его успехам, хвалите, поощряйте.

### 3. Будьте примером для подражания.

Дети начинают копировать поведение своих родителей, именно у них они учатся тому, что делать можно, а что нельзя. Проанализируйте сначала свое поведение, а затем спрашивайте с подростка.

### 4. Контролируйте свои эмоции.

Перед началом разговора успокойтесь. В общении с подростком, старайтесь формулировать свои высказывания с упором на чувства, которые вызвал определенный поступок подростка. Не переходите на личности.

### 5. Будьте на стороне подростка.

Оставайтесь на стороне подростка, что бы он вам не рассказал, даже если в какой-то ситуации он был не прав. Просто поддерживайте и сделайте так, чтобы он сам осознал ситуацию и сделал правильные выводы. Ни в коем случае не оскорбляйте подростка и не вините.

### 6. Общайтесь с подростком.

Обсуждайте любые темы: интересные события, домашних животных, ремонт, ужин, денежные вопросы и т.д. В ходе разговора вы можете сформировать у него правильное мнение, научить рассуждать, грамотно высказывать свою точку зрения. А подросток будет знать, что он не лишний и с его мнением считаются.

### 7. Соблюдайте границы его свободы.

У каждого человека есть свое личное пространство, где он может уединиться, отдохнуть и заняться своим хобби. Никогда не входите в его комнату без стука, не берите его вещи (даже если вы ему их купили) без спроса, не пытайтесь заглянуть в его телефон.



**Если Вам или Вашему близкому нужна помощь и поддержка, Вы можете обратиться к нам в Центр ПМСС**

**Вам окажут поддержку специалисты:**

*педагоги-психологи  
социальный педагог  
учителя-логопеды  
учителя-дефектологи*

**Часы работы Центра:  
с 8:30 до 16.30**

**Наш адрес:  
Архангельская область,  
г. Коряжма, ул. Гоголя, 22.  
(2 этаж)  
Телефон: 5-61-31**



**Структурное  
подразделение  
«Центр психолого-медико-  
социального  
сопровождения»  
МОУ «СОШ №2»**

## Правила эффективного общения с подростками



*Выстраивание отношений  
с ребенком - ответственность  
взрослого, более мудрого...*

**КОРЯЖМА  
2024**

## Особенности подросткового возраста

Подростковый возраст является особым периодом становления личности человека.

- На первый план выходит эмоционально-личностное общение со сверстниками. К взрослым у подростков появляется негативизм, что приводит к частым конфликтам. У подростков снижается мотивация к учебной деятельности, тем самым ухудшается успеваемость.

- Появление физиологических и психологических новообразований. В организме подростка происходит перестройка кровеносной, гормональной и костно-мышечной системы. Это приводит к повышению утомляемости, возбудимости, раздражительности, частой смене настроения.

- Стремление подростков к свободе и независимости от взрослых. Ребята могут заниматься той деятельностью, которая запрещается взрослыми, они могут быть вовлечены в употребление спиртных напитков, курении и противоправных действиях.

- Происходит формирование самосознания. У подростков повышается интерес к своей личности, они часто задаются вопросом «Кто я?», стараются исследовать свой внутренний мир.

- Подростки становятся восприимчивыми к мнению окружающих людей. Они постоянно думают о том, как их оценивают, что о них думают.

Родителям необходимо учитывать данные особенности подросткового возраста и пересмотреть стиль общения со своим ребенком.

Помните, переходный возраст бывает у всех, но он обязательно заканчивается.

Наберитесь терпения и переждите эту «бурю». Возьмите во внимание особенности подросткового возраста и постарайтесь правильно выстроить общение со своим ребенком и сохранить доверительные отношения, чтобы в будущем с улыбкой вспоминать эти времена.

## Техники эффективного общения с подростками

### Активное слушание



Слушание предполагает, что ребёнок говорит, а вы слушаете не перебивая.

Что значит активное? Это значит, что вы включены: не просто слушаете, но и слышите, и откликаетесь на рассказ.

### Резюмирование



«Вот, значит, что произошло...»

«Теперь я понимаю, что случилось...»

«Давай подумаем, что можно сделать в этой ситуации»

### Перефразирование



«Другими словами, ты хочешь сказать...»

«Ты считаешь, что...»

«Как я тебя понял(а)...»

### Я-сообщения



«Мне неприятно, когда мне приходится повторять свою просьбу»

«Я устала и хочу побыть в тишине»

«Как мне нравится, когда стол чистый и опрятный»

## Отзеркаливание



Копирование жестов, позы, слов ребёнка с целью вызвать его расположение и симпатию.

Отзеркаливание — это возможность показать собеседнику, что вы его понимаете.

### Как же правильно общаться с подростками, чтобы они слушали, слышали и делали?

- Слушая, дайте ему понять и почувствовать, что вы понимаете его состояние, чувства, связанные с тем событием. Надо выслушать его, а потом повторить то, что услышали. Для чего? Для того, чтобы ребенок понял, что вы его слушаете; услышав себя как бы со стороны, он лучше осознает свои чувства, а также убеждается, что вы его правильно поняли.

- Следите за мимикой, жестами, анализируйте их. Когда слова и мимика не совпадают, отдавайте предпочтение мимике, выражению лица, позе, жестам, тону голоса.

- Поддерживайте ребенка без слов. Улыбнитесь, обнимите, потрите по плечу, кивайте головой, смотрите в глаза, возьмите за руку.

- Следите за тем, каким тоном вы отвечаете на его вопросы. Ваш тон говорит не менее ясно, чем ваши слова.

- Поощряйте ребенка, поддерживайте разговор, демонстрируйте вашу заинтересованность в том, что он вам рассказывает.

- Искренне оценивайте достоинства, не скупитесь на похвалу.

- Прежде чем критиковать, признайтесь в своих ошибках.

- Никогда не говорите с подростком в приказном тоне. Предоставьте ему возможность самому выполнить работу, понять важность порученного дела.