



ПАМЯТКА "ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА БЕСКОНФЛИКТНОГО ОБЩЕНИЯ С ПОДРОСТКОМ"

В подростковый период обучающиеся стремятся к самостоятельности, формируют собственную позицию и учатся отстаивать личные границы.

Чтобы сохранить доверительные отношения и снизить число конфликтов, попробуйте следовать следующим правилам:

● Уважайте личные границы.

Подросток — уже не маленький, ему важно чувствовать, что его пространство и личная жизнь ценятся Вами.

Что делать:

- стучите перед тем, как войти в комнату;
- не читайте личную переписку и не проверяйте карманы без веских оснований;
- признайте право на приватность — это укрепит доверие.

● Слушайте и проявляйте искренний интерес.

Как показать "Я готов тебя выслушать":

- отложите телефон и другие дела, когда подросток хочет поговорить;
- не перебивайте, дайте высказаться до конца;
- задавайте уточняющие вопросы: «Правильно ли я понял, что ты расстроен из-за...?», «Расскажи подробнее, что случилось?»;
- не спешите давать негативную оценку.

● Используйте "Я - высказывания" вместо обвинений.

Например:

- Вместо: «Ты никогда не сообщаем, где находишься!»
- Скажите: «Я волнуюсь, когда не знаю, где ты. Давай договоримся, как ты можешь меня предупредить?».





ПАМЯТКА "ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА БЕСКОНФЛИКТНОГО ОБЩЕНИЯ С ПОДРОСТКОМ"

● Давайте свободу выбора в разумных пределах.

Стремление к самостоятельности — естественная часть взросления.

Как дать возможность принимать решения самому:

- «Ты можешь подготовиться к парам до ужина или после - выбери сам»;
- «Давай обсудим, какие правила для прогулок будут удобны нам обоим».

● Избегайте тотального контроля.

- если студент выполняет договоренности (возвращается вовремя, предупреждает о планах) - сократите контроль;
 - вместо приказов предлагайте сотрудничество: «Давай подумаем вместе, как решить эту задачу».
- Доверие и ответственность идут рука об руку.

● Поддерживайте, а не критикуйте.

- «Интересно, почему ты решил попробовать это? Я готов(а) выслушать»;
- «Даже если что-то не получится, я буду рядом»;
- отмечайте успехи: «Я заметил(а), что ты хорошо справился с этой задачей. Это впечатляет!».

● Не обесценивайте эмоции.

Фразы помощники:

- «Я понимаю, что ты злишься. Давай разберемся, как это исправить»;
- «Похоже, ты расстроен. Хочешь поговорить об этом?».





ПАМЯТКА "ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА БЕСКОНФЛИКТНОГО ОБЩЕНИЯ С ПОДРОСТКОМ"

● Объясняйте свои решения, а не просто говорите «НЕТ».

Подростки лучше воспринимают ограничения, если понимают их причину. Например:

- «Давай найдем компромисс: может, ты пойдешь гулять сейчас, а вернешься пораньше?».

● Находите время для неформального общения.

Совместные занятия без нравоучений укрепляют связь.

- готовьте ужин вместе;
- смотрите фильмы и обсуждайте их;
- играйте в настолки или выходите на прогулку, в магазин.

● Будьте примером конструктивного общения.

Подросток копирует ваше поведение.

Показывайте, как решать конфликты без крика и оскорблений.

Важные моменты:

- извиняйтесь, если были неправы: «Прости, я повысил(а) голос. Давай обсудим это спокойно»;
- демонстрируйте уважение в общении с другими членами семьи.

Доверительные отношения,
построенные сейчас, станут
фундаментом для крепких связей
в будущем.

