

## ПАМЯТКА

### ОСОБЕННОСТИ ОБЩЕНИЯ ПОДРОСТКОВ

#### Особенности общения подростков

*Отрочество – это беспокойство: «Вдруг я не такой как все?» и ужас: «Вдруг я, такой как все?»*

В отрочестве впервые человек начинает стремиться познать себя как личность. Подростки хотят занять в мире свое место и обозначают его на планете. Им не нужна анонимность. Им нужно заявить о себе: «Я есть!» Что же представляет из себя подростковое общение?

#### Общение подростков со взрослыми

В подростковом возрасте общение с родителями, учителями и другими взрослыми начинает складываться под влиянием возникающего чувства «взрослости»:

1. Они начинают оказывать сопротивление по отношению к ранее выполняемым требованиям со стороны взрослых, болезненно реагируют на реальные или кажущиеся ущемления своих прав.
2. Но, несмотря на внешний протест, подростки испытывают потребность в поддержке, необходимость поделиться своими переживаниями, рассказать о событиях своей жизни. Им самим трудно начать столь близкое общение. Взрослым людям следует проявить активность и стать подростку другом.
3. Подростки, как правило, имитируют поведение значимого взрослого, достигшего определенного успеха, причем в первую очередь обращают внимание на внешнюю сторону.

#### Общение подростков со сверстниками

Связи с родителями, столь эмоциональные в детские годы, становятся не столь непосредственными. Подросток теперь менее зависит от родителей, чем в детстве. Свои дела, планы, тайны он доверяет уже не родителям, а своим сверстникам. При этом в категорической форме отстаивает право на дружбу с ними, не терпит никаких обсуждений и комментариев по поводу не только недостатков, но и достоинств своих друзей. По отношению к родителям подросток, как правило, занимает негативную позицию.

Успехи в среде сверстников в подростковом возрасте ценятся более всего. В подростковых объединениях в зависимости от общего уровня развития и воспитания стихийно формируются свои кодексы чести. Нормы и правила заимствуются из отношений взрослых. Здесь высоко ценятся верность, честность и караются предательство, измена, нарушение данного слова, эгоизм, жадность и т.п. Если подросток подвел, предал, бросил, он может быть избит, ему могут объявить бойкот и оставить в одиночестве. Подростки жестко оценивают сверстников, которые в своем развитии еще не достигли уровня самоуважения, не имеют собственного мнения, не умеют отстаивать свои интересы.

Для подростка большое значение имеет обретение лучшего друга. Подростковая дружба, начавшись в 11, 12, 13 лет, постепенно переходит в юношескую, уже с другими особенностями взаимной идентификации. По большей части детские дружеские отношения остаются в душе взрослого на всю жизнь.

#### Общение подростка со сверстниками противоположного пола

К концу подросткового возраста возникает интерес к другу противоположного пола, стремление нравиться, и как следствие этого появляется повышенное внимание к своей внешности, одежде, манере поведения. Особое значение в этой связи придается личной привлекательности — это имеет первостепенное значение в глазах сверстников.

**В 7 — 8 классах между мальчиками и девочками появляются более романтические отношения**, они начинают писать друг другу записки, назначают свидания. Даже взгляд подростков обретает особую цену: «Он (она) на меня так смотрит! Я ему (ей) нравлюсь». Если ответных взглядов нет, то подросток сильно страдает. У девочек переживания прорываются в слезы и отчаянные возгласы: «Он не любит меня!».

На основе таких взаимоотношений у подростков возникает желание стать лучше, появляется потребность к самосовершенствованию. В этом возрасте большинство детей начинают заниматься самовоспитанием.

#### Язык общения подростков

В неформальных подростковых объединениях формируется (или заимствуется из старших по возрасту группировок) своеобразный сленг или арго — слова или выражения, употребляемые определенными возрастными группами, социальными прослойками. Речь подростков может быть сплошь сленговая, или иметь в обороте и 5-7 сленговых слов.

#### Правила общения родителей с подростком

1. Правила, ограничения, требования, запреты, обязательно должны быть в жизни каждого подростка. Но их не должно быть слишком много, и они обязательно должны быть гибкими.
2. Родительские установки не должны вступать в явное противоречие с важнейшими потребностями ребенка (потребностью в движении, познании, общении со сверстниками, мнение которых он часто уважает больше, чем мнение взрослых).
3. Правила, ограничения, требования, запреты, должны быть согласованы взрослыми между собой.
4. Тон, которым сообщено требование и запрет, должен быть дружественным, разъяснительным, а не повелительным.
5. Наказание за ошибку подростка должно соответствовать серьезности проступка, и здесь важно не переусердствовать.

#### Как выстроить с ребенком доверительные отношения

1. Беседовать с подростком дружелюбно, в уважительном тоне.
2. Быть одновременно твердым и добрым, выступать в роли не судьи, а советчика.
3. Снимать излишний контроль.
4. Поддерживать подростка.
5. Иметь мужество и терпение при изменении поведения подростка.
6. Демонстрировать доверие к подростку и уверенность в нем.

#### Как не стать его врагом?

1. Главное в отношениях с подростком — ничего не «играть», быть готовым подстраиваться под постоянно меняющиеся ситуации и настроения, иметь гибкую позицию по отношению к мнениям и взглядам ребёнка и уважать любые проявления его личности.
2. Регулировать отношения с ребенком с помощью своего авторитета, статуса и конкретных действий.
3. Открыто обсуждать волнующие ребенка вопросы с ним, говорить на его языке и вместе находить иные пути для самоутверждения.
4. Важным будет умение сохранять чувство юмора и оптимизм.
5. Если подросток захочет задать вопрос об отношениях с кем бы то ни было или спросить о том, что его волнует, не отказывайте ему в совете, но помните, что каждый вправе поступить так, как считает нужным.

#### **Правила «заключения» договоров с подростком:**

1. Договариваться нужно «на берегу» — до того, как ребёнок пойдёт гулять, в гости к друзьям, и т.д.
2. Сразу определить, что является «штрафом» несоблюдения договора. Лучше всего штрафом выбрать уменьшение часов на встречи и прогулки с друзьями или проведение времени в Интернете, или наказание в виде непосещения любимого кружка, спортивной секции. Помните – ограничивая ребёнка, Вы повышаете значимость того, в чём ему отказываете.
3. В случае несоблюдения договора, Вы твёрдо и уверенно напоминаете ребёнку об условиях договора и снова спокойно проговариваете вслух условия вашего договора. После этого Вы назначаете день, в который вступает в действие заранее оговоренный «штраф»: но делаете это без эмоций, без торжества, без сожаления, без мстительных ноток в голосе.

#### **Что нельзя говорить ребёнку**

*Остерегайтесь говорить подростку: «Ерунда, не стоит внимания». То, что кажется вам пустяком, для них может стать трагедией.*

*Избегайте фраз, которые можно истолковать буквально. Фразу «И зачем я тебя родила?» подросток может воспринять как то, что вы хотите его смерти.*

*Подросток должен быть уверен, что его любят, несмотря на то, что он делает что-то не так. «Меня не устраивают твои поступки, но не ты сам» — вкладывайте этот смысл во все ваши выговоры.*

*Даже в порыве гнева не говорите вашему ребёнку, что вы от него устали, что он вас раздражает, и самое страшное — что вы его ненавидите... В период полового созревания его нервы постоянно на пределе. Вашу ругань он может принять как сигнал «уйти навсегда». Что будет с вами?*

#### **Методика реагирования на раздражения и конфликтность подростка:**

1. Дайте ему высказать свои возражения, пока его ворчание и слова не перешли в крик, слёзы и истерику. Если дошло дело до истерики, дайте ему прокричаться и выплеснуть свои эмоции по максимуму. Оставьте свои обиды – Вы же не маленький ребёнок, а взрослый человек, не принимайте близко к сердцу всё сказанное Вашим ребёнком. Постоянно помните об изменениях его организма, не жалейте его, не ругайте, всем своим видом подавайте пример спокойствия и рассудительности. Учите его быть взрослым на собственном примере, и тогда Вы станете для него авторитетом. Поймите момент, когда ребёнок успокоится и сделает выжидающую паузу. В этот момент нужно делать следующий шаг.
2. Спокойно спросите – чем именно ребёнок недоволен, почему он не согласен и какой путь решения он видит. Подчеркните, что вариант решения проблемы должен быть выгоден и Вам и ему – вы же теперь взрослые люди и должны учитывать права друг друга.
3. Выслушайте его не перебивая и начните объяснять свою позицию словами: «Я тебя понимаю, но тогда что делать мне...?» и объясните «невыгодность» своей позиции, но учтите — она по-настоящему должна быть невыгодней позиции Вашего ребёнка.
4. Выслушайте подростка ВНИМАТЕЛЬНО, если ему есть что сказать, если нет – резюмируйте: «Я предлагаю сделать так-то и так»... и озвучить позицию наиболее выгодную для вас обоих. Повторить эту методику до полной договорённости точно по инструкции, не срываясь, не делая вид, а внимательно слушая, искренне воспринимая подростка, как равного Вам в правах взрослого человека.

#### **Взрослому от подростка**

*Чем проповедь выслушивать, мне лучше бы взглянуть. И лучше проводить меня, чем указать мне путь. Глаза умнее слуха — поймут все без труда. Слова порой запутаны, пример же — никогда. Тот лучший проповедник, кто веру в жизнь провёл. Добро увидеть в действии — вот лучшая из школ. И если все мне рассказать, я выучу урок. Но мне ясней движение рук, чем быстрых слов поток. Должно быть, можно верить и умным словесам. Но я уж лучше поглажу, что делаешь ты сам. Вдруг я неправильно пойму прекрасный твой совет. Зато пойму как ты живешь: по правде или нет.*

**Список используемых источников:** «Особенности общения подростков» «Рекомендации родителям: «Как общаться с подростком»

Н.Б. Крюкова, ведущий специалист,  
методист отдела ОР по ПСН и СС

*Памятку подготовила социальный педагог С.В.Дубакова МБОУ СОШ № 6*

С содержанием памятки ознакомлен/а:

Подпись \_\_\_\_\_ ФИО \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_

