*Родительский всеобуч.*

**«Родители меня не понимают или как услышать подростка»**

*Ну, что, поговорим? О чем? О разном и о прочем. О том, что хорошо, и хорошо не очень. Чего-то знаешь ты, а что-то мне известно. Поговорим? – Поговорим. Вдруг будет интересно.*

В любой семье рано или поздно возникают такие ситуации, выход из которых, вам, родителям, трудно найти. Как правильно отреагировать? Что сказать подростку? Как сохранить спокойствие, особенно если вы сами в этот момент устали, раздражены, поглощены своими проблемами? Как общаться с подростком в тех случаях, когда его поведение отклоняется от норм и правил, принятых в семье, или просто каким-то образом оказываются задеты чувства родителей?

Поддаваясь эмоциям – гневу, раздражению или обиде, мы можем повышать голос, требовать незамедлительного послушания, грозить наказанием, позволяем себе негативные высказывания в адрес подростка. Делаем мы это с благим намерением – изменить в лучшую сторону нежелательное поведение – и безрезультатно. Подросток реагирует агрессивно, не реагирует вообще, замыкается и взаимные обиды и непонимание не исчезают, а растут. Однако, видя неэффективность данного подхода, многие из вас, родители, продолжают действовать прежним образом, не видя другого выхода.

**Родительские ошибки реагирования на поведение подростка:**

Приказы, угрозы: «Ты опять не убралась в комнате / доме. Ты получишь! Наказана на неделю!»

Морали, нравоучения: «Опять двадцать пять! Должен уже сам все понимать!» ведут к «психологической глухоте», когда подросток просто перестает вас слышать.

Критика, выговоры: «У всех дети как дети, а у меня… И в кого ты такой уродился? Что ты там опять натворил?! Все у тебя через! Думать надо головой, а не!»

Выспрашивания, расследования, предложения готовых решений, высмеивания, обвинения: «Ты сам виноват! Не спорь с учителем! Двоечник!»

**(Примечание**: возможно вы, родители, поступаете так из лучших побуждений, желая объяснить, научить, воззвать к совести, указать на ошибки и недостатки

***А на самом деле – выплескиваете свои негативные эмоции***. И конечно такое родительское поведение не способствует установлению лучшего контакта и разрешения проблемы. Скорее раздражение и обида с обеих сторон возрастают еще более и могут перерасти в ***конфликт.*Как этого избежать? – некритическая оценка происходящего со стороны родителей, безоговорочная, безусловная любовь, которая не зависит ни от каких условий.**

Как лучше строить отношения с подростком? ***– Понять, принять, признать, услышать!***

**Понять** – увидеть мотивы, которые им движут

**Принять** – безусловное положительное отношение к подростку. «Я отношусь к тебе хорошо независимо от того, справился ты с этим заданием или нет».

**Признать** уникальности подростка – признать его права голоса и выбора в тех или иных ситуациях.

**Услышать** – это умение активно слушать во всех ситуациях, когда подросток расстроен, потерпел неудачу, ему больно, стыдно, – т. е. когда у него возникают эмоциональные проблемы. Активное слушание создает отношения теплоты, облегчает решение проблем, у детей появляется желание прислушаться к мнению родителей. Как это сделать?

**Основные правила активного слушания:**

1. невербальные средства (кивок головой, поддакивание: «да-да», «возможно», «конечно» и другое;

2. Повернуться лицом к подростку, глаза на одном уровне;

3. Избегая вопросов, использовать утвердительную форму высказываний или уточняющие вопросы «Я правильно тебя понял?;

4. Держать паузу, давая подростку время на обдумывание;

5. Обозначать / отражать чувства, испытываемые подростком «Мне кажется, ты расстроен, обижен и др. »

**Результаты применения активного слушания:**

1. Убедившись, что взрослый готов слушать, подросток обычно начинает рассказывать о себе все больше.

2. Подросток сам продвигается в решении своей проблемы.

3. Подросток тоже начинает нас слушать и слышать.

4. Мы, действительно, начинаем лучше понимать своих детей.

**Активное слушание** – это не способ добиться чего-то от подростка, а это и есть основа доверительных отношений в семье, залог настоящего и будущего взаимопонимания.

**Формула «Я – высказывания»:**

«Когда ты/Вы. (необвинительное описание ситуации, поведения другого человека), я чувствую /мне становится неловко, мне было очень стыдно, я волнуюсь/ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, потому что (почему поведение составляет проблему или как действует на вас), и я бы хотел (проговаривание своего требования, что бы вы желали)».

Этот способ эффективен тем, что основан он на доверии и уважении, не содержащий обвинения ни в чей адрес, дает подростку представление о переживаниях взрослого и о том, чем именно нежелательно его поведение и как найти решение проблемы.

Теперь, когда вы узнали основные правила построения конструктивного общения с вашими детьми – это понять, принять, признать через активное слушание и эффективный способ выражения собственных чувств через «Я высказывания», вы иначе отнесетесь к высказываниям ваших детей к тому, что их не устраивает во взаимоотношениях с вами и за что они вам благодарны.

Педагог – психолог КК