

## **РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ ПО ЭФФЕКТИВНОМУ ВЗАИМОДЕЙСТВИЮ С ПОДРОСТКОМ**

Подростковый возраст является наиболее подходящим, полным для становления всех структур личности. Без полноценного общения и взаимодействия невозможна социальная адаптация развивающейся личности. Поэтому в этот период развития появляется необходимость научиться выстраивать конструктивное взаимодействие с миром и с самим собой.

Многие психологи отмечают, что в подростковом возрасте, благодаря возрастным интеллектуальным достижениям и развитию рефлексивных способностей, оформляется вербализация страхов, формулируется объяснение своего проблемного общения и связанному с ним поведением, закрепляются психологические защиты, что способствует укоренению логофобической реакции на сам коммуникативный акт.

Коммуникативные трудности в общении подростков проявляются по-разному: одни не умеют слушать, другие не могут адекватно выразить мысль, третьи недостаточно общительны, четвертые имеют низкий уровень коммуникативных способностей. При всем разнообразии коммуникативных трудностей в общении, эту группу подростков объединяет упрощение дискурсивного репертуара в речевой активности.

Известно, что для подростков с коммуникативными трудностями в общении характерны некоторые психологические особенности, связанные с нарушениями коммуникативного взаимодействия.

Высокий уровень личностной тревожности у подростков с коммуникативными трудностями в общении взаимосвязан с комплексом других психологических характеристик. Так же необходимо знать, что подростки с коммуникативными трудностями в общении не являются однородной группой, так как по-разному компенсируют недостатки в общении.

### **Можно выделить два типа подростков:**

1. Для одной группы подростков характерна предельно высокая ситуативная и личностная тревожность, неуравновешенность, отрицательный эмоциональный фон, подчиняемость, «центрация» на партнере, высокий самоконтроль в общении. Эта группа подростков компенсирует трудности в общении посредством избегания контактов.

2. Другая группа подростков характеризуется цикличностью настроения, зависимостью настроения от внутренних факторов, независимо от обстоятельств, стратегией соперничества или избегания в конфликте. Эта группа подростков компенсирует трудности в общении высоким уровнем авторитарности и эгоцентризма по отношению к людям.

### **РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ:**

1. Заинтересованность и помощь. Родительская поддержка порождает доверительные отношения между детьми и родителями и влечет за собой высокую самооценку подростков, способствует успехам в учебе и нравственному развитию.

2. Способность родителей слушать, понимать и сопереживать.

3. Любовь родителей и положительные эмоции в семейных отношениях связаны с близостью, привязанностью, любовью, восприимчивостью; члены семьи при этом проявляют взаимную заинтересованность и отзывчивость.

4. Признание и одобрение со стороны родителей.

5. Доверие к ребенку. Недоверие к детям, как правило, свидетельствует о том, что родители проецируют на них свои собственные страхи, тревоги или чувство вины. Неуверенные в себе родители (или пережившие определенные трудности в прошлом) больше других склонны бояться за своих детей.

6. Отношение к ребенку как к самостоятельному и взрослому человеку. Достижение подростком самостоятельности происходит в процессе индивидуализации, когда он занимается формированием собственной индивидуальности и в тоже время устанавливает новые связи с родителями. Подросток пытается изменить отношения с родителями, стремясь при этом сохранить прежнее общение, привязанность и доверие. Чтобы проявить собственную индивидуальность, подростки ориентируются на иную, чем у родителей, систему ценностей, ставят перед собой иные цели, иные интересы и иные точки зрения.

7. Руководство со стороны родителей. Наиболее функциональными являются те семьи, где родители проявляют гибкость, приспособляемость и терпимость в своих взглядах и поведении.

8. Личный пример родителей: способность подать хороший пример для подражания; следовать тем же принципам, которым учат детей. Так как процесс идентификации у подростков отчасти протекает в семье, те из них, кто гордится своими родителями, как правило, чувствуют себя достаточно комфортно в окружающем мире.

9. Сотрудничество с колледжем. Если вас что-то беспокоит в поведении ребенка, постарайтесь как можно скорее встретиться и обсудить это с классным руководителем, педагогом-психологом, зав.учебного отделения, зам.директора по воспитательной работе.

10. Интересуйтесь с кем общается ваш ребенок.

Помните, что в том случае, если у вашего ребенка сложности в общении, необходимо проявлять особую гибкость и терпение. НЕЛЬЗЯ постоянно указывать на недостатки подростка, желая ему помочь. Необходимо помнить о хрупкой самооценке и неустойчивости эмоциональных состояний. НЕЛЬЗЯ требовать от него максимально положительной отдачи и высоких результатов.