



Психологическая коррекция общения с подростками (рекомендации родителям)

Конфликт между подростком и родителями – это помеха нормальному общению и совместному труду. Поэтому то, что ссорящимся кажется их «личным делом», в действительности затрагивает всех. И возникает необходимость погашения конфликтов. В особо сложных случаях лучше предоставить это специалисту – психологу. Но не будете же вы это делать ежедневно!

Есть несколько косвенных методов погашения конфликта.

Метод «выхода чувств»

Реализация данного метода требует от родителей терпения и способности эмоционально поддержать собеседника. Казалось бы, нет ничего сложного в том, чтобы молча выслушать сетования своего ребёнка, время от времени кивком головы, мимикой подтверждая: «Понимаю, внимательно слушаю». Но чаще мы не выдерживаем, обрываем его, поправляем, взываем к логике. Более или менее удовлетворённый за счёт «выхода чувств» ваш сын (или дочь) легче примет разумные доводы.

Метод «эмоционального возмещения»

Если ребёнок обращается к вам с сетованиями на своего недруга, рассматривайте его как страдающее лицо. Пусть даже вам кажется, что он не прав и пострадавшим является недруг.

Со страданием надо считаться, даже если оно «неправедное». Показав, что вы считаетесь с этим, вы уже «эмоционально возмещаете» удручённое душевное состояние подростка. Его в особенности согревает уместно ввёрнутое в беседу слово похвалы...

Похвалы?! Но если он заслуживает как раз порицания, наказания? Что ж, он должен получить то, что заслуживает, но доброе слово совсем этому не помеха. Напротив, оно ключ к его совести. И обращение к ребёнку может прозвучать, например, так:

«Знаешь ли ты старинную мудрость о том, что из двух спорящих не прав тот, кто умней? А я тебя считаю умным человеком».

«У тебя, дочка, чудесные глаза, добрая улыбка. Если бы ты видела себя в зеркале в тот момент, когда оскорбляла Н...! Злоба никому не к лицу, а тебе в особенности».

Коррекция взаимоотношений в семье

Ну, а если накалена атмосфера в семье? Что можете сделать вы, чтобы смягчить семейный психологический климат?

Психологи в этом случае рекомендуют следующее: культивировать в семье внимание друг к другу, поддерживать дух собеседования, создать игровую атмосферу, проявить изобретательность в праздновании домашних праздников: 23 февраля, 8 марта, Новый год, дни рождения. В игре находят безопасный выход наружу чувства обиды и раздражения, накопившиеся у людей друг к другу.

Обращайте чаще внимание на своих детей, выслушивайте их, делитесь с ними своими радостями, заботами. И пусть у вас исчезнут проблемы с вашими такими ершистыми, но всё же любимыми детьми.

*И.Г. Трунова, педагог-психолог
МБОУ «СОШ №14» имени А.М. Мамонова
Апрель, 2020 г.*

