

# Подросток и семья. Навыки общения.

Подготовила: Цегельник Марина



# Два типа семейных коммуникаций прямые и не прямые:

- Прямые – это в семье говорят словами честно, озвучивая свои чувства, эмоции, семейные правила.
- Не прямые – если родители хотят донести мысль, но не говорят напрямую, а говорят через сарказм, манипуляции. Например, на хамство ребенка обижаются, т.е. транслируют, но не говорят напрямую. Прямая коммуникация – это было бы сказать, что «Мне не нравится, когда ты со мной так разговариваешь», говорить словами, что, например сегодня устал и не готов к контакту.

# **Атмосфера в семье.**

Атмосфера в семье может быть негативной, и тогда очень сложно что-то изменить в семье. Важно негативную атмосферу переводить в позитивную. Позитивная тональность в семье – это похвала, поддержка, одобрение, принятие.

Фразы, которые можно говорить своим детям, для формирования данной атмосферы, сформировав памятки:

- - как я рада тебя видеть!
- - привет сынок, доченька!
- - я сегодня устала, а ты?

**Формировать атмосферу в семье – это задача взрослых.** Важно отследить в какой тональности находится семья. Чем старше ребенок, тем большие процессы скатываются в отрицательную тональность.

# Упражнение для родителей:

Написать минимум 10 фраз, с которыми можно обратиться к подростку. Это могут быть фразы:

- - ты очень талантливый;
- - умница ты моя;
- - я рада, что у меня есть именно ты;
- - у тебя цвет волос просто огонь;
- - ты круто выглядишь сегодня;
- - я верю в тебя;
- - я на твоей стороне;
- - я поддержу тебя;
- - я с тобой, я рядом, чтобы не случилось;
- - я люблю тебя любого;
- - что бы ты хотел;
- - чем тебе помочь;
- - я тебя люблю;
- - ты имеешь право на свое мнение.

# Правила фruстрации:

ВАЖНО: дать поддержку, а потом фрустрировать, т.е. все должно быть в балансе.

При фрустрации можно говорить: В НАШЕЙ СЕМЬЕ ТАКИЕ ПРАВИЛА. Я люблю тебя всегда, ты хороший, я хорошая, но в нашей семье такие правила. Важно, чтоб родитель дал понять своему ребенку, что любит его ВСЕГДА!!!



# 5 препятствий к общению с подростками:

- 1. Настой на монолог. Это дорога с односторонним движением. В подростковом возрасте это не работает. Важно слышать ребенка: задавать вопросы и молчать. Важно родителю занять позицию наблюдателя, основная эмоция – интерес. Мамы зачастую думают, что все знают про ребенка, а это не так. Например, не знают какой любимый сериал у ребенка, цвет и т.д. Родителю может быть неинтересно, что происходит у ребенка и это нормально. В основном родители, еще включаются в начальной школе, а далее интерес теряют. Но контакт с ребенком необходим;
- 2. Второе препятствие – переизбыток ожиданий и требований. У родителя может быть много ожиданий, и важно отпустить свои картинки. Ребенок сам строит свою жизнь. Родителю важно разделить свои ожидания и то, чего хочет ребенок. Если ребенок не говорит, чего он хочет, или говорит: «Я не знаю», значит когда-то в семье его ожидания были закрыты. Хороша формируется способность желаний на еде: например, спрашивать у ребенка, чего бы он хотел на обед?
- 3. Третье препятствие – вера в то, что нет времени. Человек ВСЕГДА находит время, на то, что важно. Это тогда вопрос приоритетов. ВАЖНО говорить мамам про время на подростка: 15 МИНУТ В ДЕНЬ
- 4. Четвертое препятствие – большое количество сильных эмоций у родителей, которые, например могут быть из-за своего травматичного опыта. Частенько мамочки перекладывают это на своих детей.
- 5. Пятое препятствие – не восприятие детей всерьез. Думают, что он маленький, а он уже вырос. Психика устраивает ловушку – видеть в подростке ребенка.

# Причины не складывающейся иерархии в семье:

- настрой на дружбу – с ребенком не дружат. Вы любящие люди, близкие, но не друзья. Мама-это мама, она взрослая, а он ребенок.
- невозможность выдерживать эмоции ребенка.

# Границы в семье

Важно родителям уметь дать отпор, когда подростки хамят: У НАС ТАКИЕ ПРАВИЛА В СЕМЬЕ: МЫ НЕ ХАМИМ.

## **Схема ответа на хамство:**

1. СТОП
2. СО МНОЙ ТАК НЕЛЬЗЯ
3. Рассказываем как можно..

# СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!!!

