

Три способа общаться с подростком в конфликтной ситуации

Способ 1. Сначала контакт, потом контракт

Прежде чем что-то требовать от ребенка, скажите, что вы его понимаете. Попробуйте признать чувства детей, когда они ведут себя плохо. Для начала просто скажите, что вы понимаете, каково ребенку. Спокойно, без упреков.



Например: *похоже, тебе совсем неохота сейчас делать уроки; вижу, ты злишься; думаю, тебе обидно.*

Способ 2. Вместо оценки и ругани – правило

Ребенок делает что-то не так? Коротко и без ярости или ехидства произнесите правило.

Например: *братьев не бьют; я против курения; уроки делать надо обязательно. И следующим шагом снова покажите ребенку, что понимаете и признаете его чувства.*

Способ 3. Описание вместо указаний

Ребенок что-то не сделал, хотя должен был, или сделал, хотя вам этого не хотелось? Опишите то, что видите. Например: я вижу, уже почти десять, а уроки еще не сделаны; я вижу, на кухне снова невымытая посуда. Постарайтесь говорить твердым, но не угрожающим и неунизительным тоном. Дайте ребенку отреагировать, если ему это нужно, и используйте способ 2 – повторите правило.

Например: *после себя убирают, уроки надо заканчивать до девяти.*