

# Практичні рекомендації для оптимізації міжособових стосунків в підлітковому віці.

Пропонуємо вчителям та батькам ряд рекомендацій, що можуть стати корисними для них у розбудові безконфліктних, гармонійних стосунків з підлітками:

**1.** Ваша позиція по відношенню до підлітка має бути: 1) реальною, засновуватися на достовірній оцінці особливостей дитини, поєднаній з повагою до її особистості; 2) гнучкою, що передбачає готовність змінювати характер спілкування з дитиною, способи поведінки з нею; 3) прогностичною, тобто приймаючою у розрахунок ті вимоги, які чекають на дитину в майбутньому.

**2.** Вивчайте особливості підлітків, намагайтеся зберегти контакт з дитиною, вмійте поставити себе на її місце, зберігайте ваші надії. Дозволяйте дитині залишатися на самоті, цікавтеся тим, що вона дивиться по телебаченню, читає. Правила поведінки в сім'ї мають бути можливими для виконання дітьми. Вашим девізом має бути : “Ми разом проходимо через це і в кінці кінців ми будемо разом”.

**3.** Намагайтесь знайти і розвинути сферу спільних з підлітками інтересів (спорт, танці, музика, читання та ін.). Ці інтереси треба заохочувати. Менше сваріть підлітків і ретельно обирайте слова для докорів. Пам'ятайте, що підліток бажає, щоб його вважали дорослим, він є дуже образливим. Будь-яка однозначна заборона може викликати реакцію протесту. Оформлюйте свою незгоду з поведінкою підлітка так: “Давай разом поміркуємо, вислови мені свою точку зору, а я тобі висловлю свою”.

**4.** Забезпечте можливості для реалізації вмінь своїх дітей. Виділіть місце, де підліток може побути деякий час на самоті. Час для читання, мрій, спілкування з друзями та виконання уроків буде оцінений ними.

**5.** Не забороняйте дітям дзвонити однокласникам, друзям. Розмови по телефону, а також різноманітні захоплення (хобі) знижують рівень тривожності. Заохочуйте організацію гуртків та молодіжних груп, більшість з них сприяють розвиткові навичок, що є корисними для підлітків. Заохочуйте дітей, коли вони допомагають вам у виконанні якоїсь роботи, але не зловживайте цим. Не перевантажуйте їх надто великими турботами дорослих. Підліткам необхідно мати час для ігор та відпочинку.

**6.** Слід обов'язково своєчасно звертати увагу на тривожні ознаки: надлишкову вагу чи схуднення, порушення сну, швидкі зміни особистості, раптову зміну поведінки друзів, регулярні пропуски занять, зниження успішності, розмови про самогубство, вживання алкоголю чи наркотиків, порушення дисципліни. Будь-яка інша неадекватна поведінка підлітка, що триває більше 6 тижнів, має стати причиною ваших хвилювань.