**Рекомендации по конструктивному общению с подростком**

***1. Применение приемов ненасильственного общения: активное слушание, Я-сообщение, отказ от речевой агрессии.***

1) Обращайтесь к подростку по поводу нарушения им правил поведения с помощью речевого сообщения – «Я- высказывания» («Я узнала», «Мне сообщили, »). Дайте понять, что такое поведение не прошло незамеченным, опишите его.

2) Выразите свои чувства по этому поводу («Я чувствую, что…», «Я огорчена, обеспокоена» и т.д.).

3) Укажите на возможные последствия такого поведения, как Вы их видите («Это, на мой взгляд, может привести…»)

4) Выскажите свои мысли по данному поводу («Я думаю…», «Я считаю…»; «Мне кажется…»; «По-моему…»; «На мой взгляд…»).

5) Дождитесь обратной связи, дайте опровергнуть или подтвердить Ваши мысли. Будьте готовы к различным реакциям подростка: кричит, молчит, опровергает, обвиняет. Работайте с ним!

6) Выставите требования домашней «конституции»: «Я собираюсь предпринять меры» (указать, какие).

7) Выразите желание, что следовало бы сделать («Я хочу, чтобы ты бросил нарушать дисциплину, но решение за тебя принимать не могу»). Таким образом, Вы передаете ответственность за его поведение ему самому.

8) Напомните, что Вы готовы помочь, если он захочет этого («Чем я могу помочь тебе?»). Предоставьте инициативу ему. Помогайте, а не овладевайте всей ситуацией.

9) Выразите свою уверенность в том, что он примет верное решение, непосредственно относящееся к его жизни, сохраняющее ее («Я верю, что в следующий раз ты поступишь по-другому»).

***2. Выработка единых правил и требований к подростку.***

1) В разговоре с подростком выразите свои чувства по поводу этого разговора, подчеркните важность таких моментов для Вас («Я рада, что мы с тобой поговорили»; «Спасибо, что ты меня выслушал»; «Мне было очень важно (трудно) поговорить с тобой на эту тему»).

2) Не стоит ругать, обвинять, задавать вопросы «почему», игнорировать, делать так, чтобы подросток испытывал чувство вины, выяснять причину, уличать. Это не будет способствовать налаживанию конструктивных отношений с подростком.

***3. Отказ от наказания как основного метода воспитания.***

В современной педагогической практике взрослые часто используют наказание. Наказание может быть эффективным, если соблюдать *следующие условия*:

1) Наказывать как можно реже, только в том случае, когда без наказания нельзя обойтись, когда оно явно целесообразно.

2) Наказание не должно восприниматься подростком как месть или произвол. При наложении наказания взрослый ни в коем случае не должен демонстрировать сильный гнев или раздражение. О наказании сообщается спокойным тоном; при этом особо подчеркивается, что наказывается поступок, а не личность.

3) Наказание должно в некоторых случаях отменяться, если подросток заявляет, что он готов в будущем исправить свое поведение, не повторять своих ошибок.