Мы продолжаем публиковать рекомендации для родителей по результатам социально-психологического тестирования

Как помочь подростку иметь свою позицию и не поддаваться влиянию группы?

**

В подростковом возрасте есть период, когда подростку хочется быть как все. В это время ему важно быть принятым в группе сверстников, что создает риск необдуманных поступков, продиктованных влиянием группы.

 **1. Моделируйте настойчивость.** Если вы хотите, чтобы подросток был уверенным, обладал внутренней силой и умел отстаивать свои убеждения, демонстрируйте ему соответствующий тип поведения. Подростки копируют то, что видят.

 **2. Учите говорить «нет».** Попросите подростка выбрать фразы, наиболее для него подходящие. Можно говорить просто «НЕТ!». Можно добавлять причину: «Нет, это не в моем стиле», «Нет, мне не хочется этого делать», «Нет, я не хочу». Или он может предложить свою альтернативу: «Нет. Давай придумаем что-то еще». Скажите подростку, что ему вовсе не нужно настойчиво пытаться изменить мнение своего друга, но ему самому принципиально важно оставаться верным своим убеждениям.

 **3. Учите уверенному языку тела.** Слабовольные подростки, как правило, стоят с опущенной головой, опущенными плечами, а глаза смотрят вниз. Таким образом, даже если подросток говорит своим друзьям «нет», его тело посылает совсем иной сигнал, вследствие чего его слова становятся неубедительными. Поэтому важно научить его уверенной осанке: пусть он держит голову высоко, расправит плечи, смотрит в глаза и говорит уверенным, твердым тоном.

**4. Подкрепляйте уверенность подростка в себе.**  Если вы хотите воспитать подростка способным отстаивать свои убеждения, то подкрепляйте любое его усилие быть напористым и отстаивать свои убеждения. Например, Вы можете ему сказать: «Я знаю, что тебе было тяжело сказать своим друзьям об этом. Я горжусь, что ты смог отстоять свое мнение и не поддался на их уговоры».

**6. Проводите семейные обсуждения.** Лучшее место для подростков, где они могут научиться выражать себя, – это родной дом. Так почему бы не начать «Семейные дебаты» или, если вы предпочитаете более мягкий по звучанию подход, то, скажем, «Семейные собрания»? Темами для обсуждения могут стать актуальные мировые, учебные или домашние проблемы.

Начните с практической реализации следующих правил:

* Каждый должен быть выслушан.
* Оскорбления недопустимы.
* Можно не соглашаться, но делать это уважительно.
* Разговоры ведутся спокойным тоном.
* Каждый высказывается по очереди.

**Критерий…. тревожность**

*Как помочь подростку, с высокой тревожностью?*

**

Как понять, что у подростка повышена тревожность? В поведении это проявляется в постоянном беспокойстве о возможных неудачах, даже если для этого нет никаких оснований. В таком состоянии он не может принять взвешенных и рациональных решений, им движет боязнь ошибиться, получить порицание, оказаться неуспешным

**1. Необходимо понять и принять тревогу.** Интересуйтесь жизнью, мыслями, чувствами и страхами подростка. Научите его говорить об этом, вместе обсуждайте ситуации из жизни, учебной деятельности, вместе ищите выход. Учите делать полезный вывод из пережитых неприятных ситуаций: о том, приобретается опыт, о том, что есть возможность избежать еще больших неприятностей и т.д. Подросток должен быть уверен, что всегда может обратиться к вам за помощью и советом. Даже если его проблемы не кажутся вам серьезными, признавайте его право на переживания, обязательно посочувствуйте («Да, это неприятно, обидно…»). И только после выражения понимания и сочувствия помогите найти решение выход, увидеть положительные стороны.

**2. В сложных ситуациях не стремитесь все сделать за подростка.** Предложите подумать и справиться с проблемой вместе, иногда достаточно просто вашего присутствия. Всегда обозначайте веру в его силы и свою готовность оказать помощь, если он об этом попросит.

3. **Заранее готовьте тревожного подростка к жизненным переменам и важным событиям, оговаривайте то, что будет происходить.** Будьте честны с подростком, искренне обсуждайте возможные варианты развития событий, обозначайте все возможные пути решения потенциальных сложностей.

 4. **Сравнивайте результаты подростка только с его же предыдущими достижениями/неудачами.** Сравнение подростка с другими только усиливает тревогу и неуверенность в себе. Гораздо более важными и вдохновляющими будут слова о том, что вы замечаете изменения и сдвиги у него самого, его усилия и даже самые небольшие достижения.

 5. **Учите подростка (и учитесь сами) расслабляться (дыхательные упражнения, мысли о хорошем, счет и т.д.) и адекватно выражать негативные эмоции.** Подросткам трудно говорить о своих чувствах и переживаниях. Помогите ему научиться приходить в равновесие и выражать эмоции приемлемым способом. Навыки спокойного дыхания и саморегуляции помогут быстро приводить себя в стабильное состояние.

6. **Не пытайтесь повысить работоспособность такого подростка, описывая предстоящие трудности в черных красках.** Рассказы о предстоящих трудностях необходимо сопровождать словами веры в то, что их можно преодолеть. Подростку важно чувствовать, что вы рядом с ним. Представление трудностей в черных красках деморализует и выводит тревожного подростка из равновесия.

**7. Делиться своей тревогой в прошедшем времени.** На своем примере показать подростку, что из любой плохой ситуации есть выход. *Например*: «Сначала я боялась того-то ..., но потом произошло то-то и мне удалось ...». Беспокоиться о результатах и последствиях разных событий нормально, если не допускать панической и гипертрофированной оценки *ситуации.*