**ШЕВЦОВА ЛЮДМИЛА ЛЕОНИДОВНА**

**педагог-психолог ГБУСОН РО «СРЦ Миллеровского района»**

**Ростовская область. г. Миллерово**

**Тема: Организация работы с родителями**

**Статья: Коммуникация в подростковом возрасте**

Подростковый возраст важный этап в жизни ребенка, именно сейчас он взрослеет и меняется. Для него очень важно, каким его видят другие, особенно друзья, какое он производит впечатление. Если ваш подросток ведет себя скованно при общении со сверстниками, стесняться или раньше был застенчивым, первое что необходимо сделать, разобраться в причинах.

Основной причиной может быть отсутствие навыков общения. Застенчивым детям тяжело устанавливать контакты со сверстниками, находить друзей, просить о помощи. Такие дети боятся проявлять себя, стараются не брать на себя инициативу, т.к. не уверены в своих силах, у них низкая самооценка. В телесных проявлениях такие дети выглядят так - голова опущена, плечи сутулые, взгляд направлен вниз, в сторону, вверх, они почти никогда не смотрят в глаза собеседнику, голос тихий и т.д.

Как сформировать у ребенка коммуникативные навыки общения.

1.Повышать самооценку. Воспитывайте в ребенке чувство собственной значимости, уверенности в себе. Постарайтесь создать для ребенка атмосферу защищенности, поддержки и любви. Уверенность вырабатывается за счет успешного выполнения трудных задач.

2. Не критикуйте, не навешивайте «ярлыки » в виде отрицательных черт - глупый, неспособный, невезучий, неисправимый, уродливый, тупица и т.д.

3. Не позволяйте, говорить плохо или критиковать ребенка в присутствии других. Не делайте этого сами.

4. Не манипулируйте ребенком. Не стремитесь к тому, чтобы ребенок чувствовал себя зависимым от вас или постоянно виноватым. Формируйте доверительные отношения.

5. Научите не бояться отвечать за свои поступки, принимать поражения и неудачи, позвольте совершать ошибки и самому искать выход.

6. Не стремитесь сделать ребенка лучше других. Постарайтесь, что бы среди его друзья были успешны ( даже успешней вашего ребенка) в том или ином деле. Научите разделять интересы с товарищами.

7.Научите принимать свою внешность, любить себя таким, как есть.

8. Играйте в игры. Придумаете игру, выберете роль для ребенка, и пусть он играет ее в обыденной жизни.

Родителям необходимо помнить, что самостоятельно избавляется от застенчивости по мере взросления, может далеко не каждый. Но даже если позитивные изменения произошли, все же рекомендую консультацию специалиста.

Список литературы

1.Валлон А. Психическое развитие ребенка. – М., 2014г..

2.Ениколопов С.Н. Понятие агрессии в современной психологии // Прикладная психология. - 2011. - № 1. - С. 60-71.

3.Обухова Л.Ф. Детская психология: теории, факты, проблемы. – М., 1995.

4.Копченова Е.Е. Детская агрессивность как качество личности: Дис. ... канд. психол. наук. - М., 2010. - 193 c.

5.Корытченкова Н.И. Влияние стилей семейных отношений на агрессивность личности ребенка: Дис. ... канд. психол. наук. - Новосибирск, 2014. - 197 c.

6.Карабанова О.А., Психология семейных отношений и основы семейного консультирования. М., 2014. - с. 261

7. Морозова О.В., Социальная работа с молодой семьей. / О.В. Морозова Социальная работа, М.: 05/ 2010

8. Грецов, Андрей Тренинги развития с подростками. Творчество, общение, самопо

9. Дмитриева, Н. Ю. Кризисы детского возраста. Воспитание подростков: моногр. / Н.Ю. Дмитриева. - М.: Феникс, 2016. - 160 c.знание / Андрей Грецов. - М.: Питер, 2011. - 416 c.