



Вестник психологической службы
для родителей
№27

Разработали психологи школы:
Антонова Анна Валерьевна
Нифонтова Анна Владимировна

Контакты:

annantonova@gmail.com

a_nifontova@bk.ru

8(499)9770066

Достижение договоренностей с подростком (часть 1)¹

Когда несколько человек живут под одной крышей случаются ситуации, когда интересы всех не совпадают. И это совершенно естественно. В подростковом возрасте такие ситуации часто обостряются с в связи с юношеским максимализмом, упертостью и прочими особенностями формирующейся личности. Иногда ребенок отвергает все предлагаемые родителями варианты. В этом выпуске мы приводим схему достижения договоренности с подростком.

Название подэтапа	Суть подэтапа
Прояснение потребностей и ценностей	За неудобным поведением подростка потребностей и всегда стоит удовлетворение важных ценностей жизненных потребностей и реализация ценностей. Задача этого разговора - прояснить, какие «хорошие» потребности и ценности стоят за неудобным поведением. Прояснить это могут помочь вопросы: - Расскажи, почему для тебя это так важно? — Расскажи, почему для тебя невозможен вариант, который я предлагаю?
Столкновение двух групп ценностей и двух групп потребностей	Признание потребностей подростка и внятное прояснение своих потребностей. Например: - Я понял, что для тебя отношения с Машей представляют большую ценность, и тебе важно проводить с ней достаточно времени. А мне важно, чтобы ты нормально учился, и мне бы не звонили из школы из-за прогулов или двоек. Давай попробуем придумать, как нам сделать так, чтобы учитывались и мои, и твои интересы?
Совместная выработка внятного правила	Задача родителя - вместе с подростком найти способ организовать жизнь в семье правила так, чтобы учитывались и потребности (ценности) подростка, и потребности (ценности) родителя. Если подросток сразу не готов принимать всех ваших условий, но готов принимать лишь некоторую часть из них, лучше начать с небольших шагов навстречу, чтобы и подросток и родитель привыкли к такому формату. Через пару недель родитель может

¹ Из книги П.Дмитриевского «Подросток в семье: успешные переговоры»

	<p>вернуться к тому, о чем сразу не удалось договориться.</p> <p>Как уже было сказано ранее, формулировка правила должна позволять предельно ясно определить, соблюдено правило или нарушено. Этому способствует включение в правило конкретных показателей (времени и количества) и исключение любых неоднозначных формулировок.</p>
<p>Совместная выработка ясной санкции</p>	<p>Опыт показывает, что без санкций правила не работают. Санкции не должны быть жестокими, но они должны быть достаточно нежелательными, чтобы мотивировать участников соглашения выполнять договоренности, даже когда не хочется.</p> <p>Выполнение договоренностей может оказаться сложным не только для подростка, но и для родителя. Имеет смысл договориться не только о санкции для подростка в случае невыполнения правила, но и для родителя. Санкции (также как и правила) должны быть предельно ясными: иметь точные сроки, время начала и конца и т.д.</p>
<p>Прояснение достаточности имеющихся ресурсов</p>	<p>Чтобы введение правила и санкции приносило плоды, а не являлось провокацией для будущих конфликтов, важно убедиться, достаточно ли у родителя и подростка сил и возможностей соблюдать договоренности. Например: не нужно ли пригласить репетитора (чтобы улучшить оценки), купить будильник (чтобы вовремя вставать), не лучше ли будет на первых порах по утрам делать напоминания (чтобы привыкнуть к режиму) и т.д.</p>