**Жасөспірімдермен қарым-қатынастың бес құпиясы**

Келесі жағдай сізге таныс па? Таңертең сіздің ұлыңыз (жасөспірім) ваннаға ұзақ уақыт кетеді,және бұл сіз жұмысқа асығатын уақыт. Сіз: "Мен мұндай ұқыпсыз баланы қалай тәрбиелей аламын? Ол маған нағыз құрметсіздік көрсетеді!». Осы уақытта ванна бөлмесінде Сіздің ұлыңыз айнадағы көрінісіне қарап, былай деп ойлайды: "мен мектепке мұндай үлкен безеумен ешқашан бармаймын!». Сіз шыдамдылықты жоғалтып, жылауға көшесіз, есікті қағып, оның асығуын талап етесіз. Ол жауап ретінде: "Құдай, сен ештеңе түсінбейсің! Мені жалғыз қалдыр!». Ол ақыры шыққан кезде үнсіз қалады және сіздің барлық ескертулеріңізді елемейді. Нәтижесінде сіз әлі де жұмысқа кешігіп келесіз және өзіңізді толығымен сынған сезінесіз: "менің балам неге маған бағынбайды? Енді ол мені әрдайым тізімдей ме?».

Алыстау және ыстық мінез-құлық көбінесе жасөспірім қиын жағдайға тап болған кезде қарым-қатынастың жалғыз тәсілі болып табылады, бұл өз кезегінде одан да көп қақтығыстардың пайда болуына себеп болады. Сіз және сіздің жасөспірім-бұл екі түрлі әлем, екі түрлі көзқарас, өзара түсінушіліктің үлкен жарылуы және сіздің қарым-қатынасыңыз нақты пазл бола алады.

Көптеген ата-аналар балаларына неғұрлым көбірек көңіл бөлсе, олардың жастық көзқарастарын қорғаған кезде қарсылықтар мен табандылықпен кездесетінін жақсы біледі. Жасөспірімдер тез ашуланады немесе жабылады және " менің ата-анам жауапты білмейді, сондықтан олардың алдында ашуға тырысудың мәні неде? Мен оларды тек жағымсыз сезінемін". Үнсіздік немесе жедел әрекет ету – бұл стрессті жеңуге және өзіңізді қорғауға тырысу екенін түсінуіңіз керек. Олар басқа конструктивті тәсілдерді білмейді.

Міне, қиын жасөспірім кезеңінде балаларыңызбен қарым-қатынас жасау кезінде қолдануға болатын бес пайдалы құпия.

**1. Балалар сізді тыңдағысы келуі үшін бәрін жасауға тырысыңыз.** Жасөспіріммен тиімді байланыс орнатуға көмектесетін қарапайым және жан-жақты құпия бар: қаншалықты қиын болса да, барлық әңгімелеріңізді балаңызды түсінуге деген шынайы әрекеттен бастауға тырысыңыз, тіпті егер сіз онымен мүлдем келіспесеңіз немесе ол сізге не туралы сөйлескісі келетінін түсінбесеңіз де.

Мысалы: Сіздің қызыңыз үй тапсырмасын орындаудың орнына достарымен онлайн режимінде сөйлеседі. Бұл сізді жынды етеді және сіз бірден уайымдап, ойлана бастайсыз: "егер ол тестілеуден өтпесе, ол ешқашан университетке түспейді. Оны қандай болашақ күтіп тұр?». Бұл жағдайда Сіздің қызыңыз мүлдем басқаша ойлайды: "мен Ирамен Сөйлесуім керек. Егер біз бүгін акт залындағы жанжалдан кейін татуласпасақ, барлық қыздар маған қарсы шығады, ал ертең мектепте менімен сөйлескісі келмейді". Тағы да, міне, олар екі түрлі дүниетаным.

Келесіден бастауға тырысыңыз: "мен сіздің ең жақсы досыңызбен ұрысқаныңыз үшін сізге қаншалықты қиын екенін түсінемін. Ертең сіз бұл тесттен өтуіңіз керек екенін білемін. Мектепте оқу-бұл сенің жұмысың, оны өз қабілеттеріңнің шамасында орындау саған жүктеледі. Давай сядем бірге придумаем жақсы тәсілі жоспарлау сенің кеш болатындай сен барлық үлгерді". Тек "Мен түсінемін, бірақ...", бұл сіз айтқанның бәрін бірден жоққа шығарады.

Бастапқы нүктеден бастап шынайы түсінуден бастаңыз және балаңызға сіздің өміріңізге қандай өзгерістер мен түзетулер енгізу керектігін айтпас бұрын, өзіңізді оның орнына қоюға тырысыңыз. Бұл тәсіл сіздің балаларыңыздың құлағын керемет түрде "ашуға" қабілетті. Олар енді сізді қорғағысы келмейді, керісінше олар сіздің сөздеріңізді тыңдауға қызығушылық танытады.

**2. Эмоционалды реакцияңызды жоюға тырысыңыз.** Жасөспірімге жетуге тырысқан сәтте эмоциялар сіздің жауыңызға айналуы мүмкін. Ол айтқан және жасаған барлық нәрсені сізге тұздау немесе бірдеңе айту үшін мүлдем жасамайтынын еске түсіріңіз. ИЯ, сізге оның мінез-құлқы немесе ойлау тәсілі ұнамауы мүмкін, бірақ бұл мінез-құлық сіздің жағдайыңызға әсер етсе де, эмоцияларыңызды өзіңізде ұстауға тырысыңыз. Бұл оңай емес, қиын, бірақ бұл кез-келген басқа шеберлік сияқты үйренуге болатын дағды.

Баламен сөйлесуді бастамас бұрын, мынаны ақылмен қайталаған жөн: "бұл іскери келіссөздер сияқты, жеке ештеңе жоқ". Егер сіз шынымен осылай ойлауды үйренсеңіз, балаңызға өзі үшін ашулануға ешқандай себеп болмайды. Оның таңдауы дұрыс болмауы мүмкін, бірақ бұл жағдайдан шығу үшін қажетті дағдылар жиынтығы болмағандықтан ғана.

Сондықтан сіздің міндетіңіз-оны сауатты және теңгерімді шешім қабылдау жолында сүйемелдеу, қажетті дағдыларды игеруге барлық жағынан ықпал ету. Мұны ата-ана ретінде қабылдаған кезде, сіз эмоционалды болмайсыз. Егер сіз көңілсіз күйде болсаңыз, мұны өз есебіңізде жеке қабылдауға болмайтынын ұмытпаңыз. Өзіңізге айтыңыз, бұл қарапайым мәселе, шешімін күту және қазіргі білім беру мәселелерінің бөлігі.

**3. Ашық және сізді қызықтыратын сұрақтар қойыңыз, бірақ қарсы емес.** Жасөспірімнен өз идеялары туралы сөйлесуді сұраңыз және оған қолдау көрсетіңіз. Мейлі ол көре алады, сіз сенесіз бе, оған және злитесь оның воинственные талпыныстары бекіп қалуға қатысты. Сіз оның қабілеттеріне сенім білдіріп, оған тәуелсіз шешім қабылдау үшін жеке кеңістік берген кезде, балаңызда нақты өзіне деген сенімділікті дамытуды бастайсыз.

Емес қойыңыз конфронтационных мәселелерді, мүмкін әкеліп соғуы ниет баланың қорғалуы сіз: "Неге сен алмасаң, тұра дер? Ол сенімен бірге жүреді?». Ашық диалог формасын қолданған дұрыс: "сізде уақытында тұру туралы идеяларыңыз бар ма?». Егер ол жоқ деп айтса, өзіңіздің бірнеше нұсқаңызды ұсынып, қайсысы оған сәйкес келетінін сұраңыз. Сіздің жасөспіріміңіз үшін бір нәрсені түсіну өте маңызды: ол өз мәселелерін өзі шешуі керек. Оның аумағына басып кірмеңіз. Жай мұғалім-шешім қабылдауға, сондай-ақ бола тұра, қасында, рұқсат етіңіз " адами закономерные салдары оның мінез-құлық.

Сіздің міндетіңіз-сіздің балаңыздың тәуелсіз және тәуелсіз ойлауына ықпал ету, соның арқасында ол өз өмірін белгілі бір бақылауды сезінеді. Оның айтқандарының бәрін ашық тыңдап, мүмкін болатын нұсқалардың әрқайсысын сыни тұрғыдан бағалауды ұсыныңыз. Олар шынымен тиімді және не істеу қиын? Оның салдары мен олармен байланысты тәжірибелер қандай болуы мүмкін, ол олармен қалай күресуге ниетті?

**4. "Мұқтаж" болмаңыз, тәуелсіз болыңыз**. Жасөспірімге сізбен бірге жұмыс істеуге немесе әрқашан өзін жақсы ұстауға деген терең қажеттілікті сезінбеуге тырысыңыз. Балаңыздан бір нәрсе қажет болған кезде-сіздің әл-ауқатыңызды жақсартатын (және сізді тыныштандыратын) нәрсе сізге осал болады, өйткені ол сізге мүлдем бермеуі керек. Не получая қалаған, сіз көбірек ынтамен ұмтылып бақылау және айла-шарғы емес, оларға. Өз кезегінде, сіздің жасөспірім барған сайын Тәкаппар немесе мойынсұнғыш бола бастайды-кез-келген жағдайда жақсы ештеңе болмайды.

Шындық, ішкі жайлылықты алу үшін сізге ешкім қажет емес. Сіз өз мәселелеріңізді өзіңіз шеше аласыз және өз қабілеттеріңізге сенімді бола аласыз. Егер сіздің жасөспіріміңіз белгілі бір жолмен әрекет етсе, бұл оның проблемасы – ол да өзі шешуі керек мәселе. Сіздің міндетіңіз-оған қалай қарайтындығыңызды және оның мінез-құлқына қалай қарайтындығыңызды ойлау. Бұл толығымен сіздің қолыңызда.

Өзіңізден сұраңыз: "Как я хочу поступить қарамастан, қалай келіп түседі мой ребенок? Мен немен шыдай аламын, бірақ немен айналыспаймын?». Барлық күш-жігеріңізді жинап, өзіңізге айтыңыз: "Егер менің балам маған айқайлап жатса, оның айқайлауын тоқтатудың орнына, Мен жай ғана бұрылып, кетіп, жанжалға араласпауым мүмкін". Ол сізге сыпайы және нәзік болғанша сөйлеспейтіндігіңізді көрсетіңіз.

Төменгі жол мынада: сіз баланы өзгертуге немесе белгілі бір үлгіге сәйкес келуге мәжбүрлемеген кезде, сіз өзіңіз үшін дұрыс позицияны анықтай аласыз. Нәтижесінде сіздің балаңыз мойынсұнғыш болады, өйткені қарсылық көрсететін ешкім болмайды. Егер сіз оны басқаруға және басқаруға тырыспасаңыз және оған жауап бермесеңіз, ол сізбен емес, өзімен күресуге мәжбүр болады.

**5. Екеуі де тынышталғанша ештеңе жасамаңыз.** Тағы бір ереже: сіз және сіздің балаңыз мүлдем тыныш болғанша ештеңе жасамаңыз. Тек ештеңе жасамаңыз, ештеңе айтпаңыз. Қажет болса, бірнеше минутқа немесе қажет болғанша күте аласыз. Эмоциялар тұрақтанған кезде отырыңыз және сөйлесіңіз. Маңызды тақырыптарды талқылауға кірісу немесе жанжалдың ортасында тұрып, жанжалды шешуге кірісу өте тиімсіз. Егер сіз немесе сіздің балаңыз ренжіген болса, тыныш үнмен сөйлесе алатын кезде ғана кідіртіңіз және әңгімеге оралыңыз.

Егер әрекет жасасаңыз, сіздің балаңыз сізге тіл тигізеді немесе ауысады шекарасы асырылуда, бәрібір ұстаңыз өзіне қолында жасаңыз осының бәріне енуге жанжал. Егер осы уақыт аралығында сіздің қарым – қатынасыңыз ашық, құрметпен сөйлесуді қамтамасыз ете алмайтын болса, даналық пен тұрақтылықты көрсету сіздің міндетіңіз екенін ұмытпаңыз.

Өзіңізге қандай да бір ситуациялық ұранды ойлаңыз, мысалы:"Мен бұл қақтығысқа қатыспаймын". Егер сіз осы сөздерді бірнеше рет ұстанатын болсаңыз, уақыт өте келе бүлік пен антагонизм басылады. Егер сіз кейде теріс пиғылмен айналыссаңыз, алаңдамаңыз-күшті болу өте қиын. Тағы бір жақсы нәрсе, қажетсіз қақтығыстарға қатысудан неғұрлым көп бас тартсаңыз, тыныштық сақтау оңайырақ болады.