

13 психологических хитростей, которые помогут подросткам в общении со сверстниками

Подростковый возраст — не самый простой период как для детей, так и для мам и пап. Но у детей бывают трудности в общении не только со взрослыми, но и с одноклассниками. Я выбрала 13 советов, которые помогут подросткам в общении со сверстниками. Эти психологические хитрости будут полезны и родителям.

1. Если вы понимаете, что собеседник соврал или скрыл информацию, не задавайте дополнительные вопросы и не переспрашивайте — просто внимательно посмотрите ему в глаза. Такой прием вынудит визави рассказать недосказанное.

2. Подростковый кризис идет рука об руку с конфликтами и скандалами. Если на вас кто-то кричит, не отвечайте ему тем же. Сохраняйте спокойствие. Такая реакция будет неожиданной для кричащего и вызовет у него злость. Но затем последует чувство вины за то, что он вел себя некорректно.

3. Родителям важно научить ребенка правильно реагировать на критику. Особенно это актуально в подростковом возрасте, когда каждое замечание может восприниматься очень близко. Научите подростка, как смягчить критику. Если он знает, что нелестных отзывов не избежать, пусть станет как можно ближе к тому, кто будет критиковать. Так человек смягчится и будет давать меньше

негативной информации, нежели если бы подросток стоял дальше от него.

4. Важная контрольная, выступление перед большой аудиторией и даже просто первое признание в любви — все это может быть волнительно для подростка. Как справиться с волнением? Пожуйте жвачку. Жевание ассоциируется с приемом пищи. А едим мы в основном дома, то есть в родном и безопасном месте. С помощью жвачки можно обмануть мозг и создать ему "домашнюю" атмосферу.

5. Даже при сильнейшем волнении на экзаменах и в других подростковых ситуациях поможет проверенный способ — представьте, что оппонент ваш близкий друг. Так вы будете чувствовать себя спокойнее и легче наладите контакт с собеседником.

6. Еще один актуальный вопрос подросткового возраста — первая любовь. Есть проверенный способ выявить симпатию того или иного человека: когда в компании смеются все, обратите внимание, кто на кого смотрит. В такой ситуации каждый человек подсознательно смотрит на того, кто ему наиболее симпатичен.

7. Если вам кто-то не очень приятен, но общение прекратить никак нельзя, попробуйте при встрече с этим человеком выражать больше радости: улыбайтесь, произносите его имя с особой теплотой. С

такой практикой отношение к человеку действительно изменится в лучшую сторону.

8. Подростковый возраст — время конфликтов. Но если напряженная ситуация возникла в помещении с зеркалами, станьте так, чтобы зеркало находилось за вашей спиной, а собеседники — напротив вас. Так они будут видеть свое отражение. А кому хочется выглядеть злым и недовольным? Никому. Так что ваши визави будут стараться вести себя спокойнее.

9. Проверенный способ привлечь внимание понравившегося человека: внимательно смотрите на предмет, находящийся прямо за его плечами. Как только объект симпатии обратит на вас внимание, посмотрите ему в глаза и слегка улыбнитесь.

10. Еще один способ расположить к себе человека — смотреть ему в глаза. При встрече просто определяйте его цвет глаз. Зрительный контакт располагает к себе, и вы сможете заполучить симпатию понравившегося человека.

11. Стресс у детей в подростковом возрасте — частое состояние. Но, к счастью, мы можем контролировать наши эмоции. В моменты волнения прочувствуйте все процессы в организме: как учащенно бьется сердце, каким тяжелым стало дыхание. Как только прочувствуйте — постарайтесь дышать спокойнее и уравновесить биение.

12. Хороший способ настоять на своем — завесить требования. Скорее всего, оппонент не согласится на такие условия. Но зато, когда вы предложите более "приземленные" условия, оппонент наверняка даст согласие. Обычно люди склонны уступить в меньшем, если перед этим отказали в чем-то большем.

13. Один из самых распространенных вопросов родителей: как помочь ребенку стать увереннее в себе? Это действительно важно. Ведь к уверенным в себе и своих действиях люди тянутся больше. Поэтому необходимо показывать, что вы разбираетесь в том или ином вопросе.