

**5 вещей, которые должен уметь подросток, чтобы успешно адаптироваться в новом коллективе:**

1. Вступать в общение и поддерживать его. Обращаться к другим детям, задавать вопросы, поддерживать разговор.

2. Организовывать совместное времяпровождение: вместе играть, проявлять юмор, выступать с инициативой и поддерживать чужую инициативу

3. Управлять выражением своих чувств: не подавлять их, но подбирать хорошие способы для выражения себя. Конструктивно выражать агрессию, реагируя сообразно ситуации. Например, ребенка обидели словом. Соразмерная реакция - подобрать подходящие случаю слова, которые остановят обидчика и позволят сохранить самоуважение. Чрезмерная реакция - ударить в ответ. Недостаточная реакция - «проглотить обиду», поощряя обидчика и дальше испытывать, как далеко можно зайти.

4. Замечать и уважать свои и чужие границы: телесные, психологические (например, уметь отказывать и принимать отказ), границы собственности.

5. Ощущать и поддерживать эмоциональный контакт с другими людьми, быть эмоционально включенным в общение, выражать свои чувства и разделять чувства других.

# КОПИЛКА СОВЕТОВ для детей и подростков

## ВЗАИМООТНОШЕНИЯ СО СВЕРСТНИКАМИ



*Программа Тамбовской области  
«Защитим детей от насилия!»  
на 2015-2017гг.*



Подростковый возраст – не самый простой период как для детей, так и для их мам и пап. Но у детей в этом возрасте бывают трудности в общении не только с родителями, но и со сверстниками. Надеемся наши небольшие советы помогут Вам наладить свои отношения со одноклассниками и обрести новых друзей. Эта памятка предназначена для детей подросткового возраста, но также будет интересна и их родителям.

### **Как общаться с друзьями**

1) Узнай лучше самого себя. Найди в себе интересные качества – это поможет привлечь к себе сверстников и сохранить объективное суждение о других людях.

2) Развивай в себе внимание к внутреннему миру другого человека. Старайся при разговоре задавать вопросы, которые интересовали бы твоего собеседника.

3) Помни, каждый достоин уважения, так как он – человек. Относись к другим так, как бы ты хотел, чтобы относились к тебе.

3) Научись находить достоинства в других людях. Не замечай их мелкие недостатки. Ты ведь тоже их не лишен.

4) Развивай умение понимать юмор. Старайся отшучиваться, если кто-то иронизирует по поводу твоей внешности или успеваемости.

5) Умей выслушать товарища, учись вести диалог, а не говорить монологи.

6) Если ты теряешь друга, подумай, может быть, вы оба изменились, выросли, поэтому и расстаетесь. Всегда можно найти новых друзей. Только настоящие друзья остаются на всю жизнь.

7) Учись мыслить творчески, занимайся чем-нибудь интересным – это притягивает.

### **Как влиться в новую компанию**

Будь естественным. Никогда не пытайся показать себя тем, кем ты на самом деле не являешься. Не приписывай себе тех качеств или умений, которыми на самом деле не обладаешь. Ложь, даже небольшая, всегда становится явной.

Продемонстрируй готовность идти на контакт. Не бойся задавать вопросы об интересах и привычках возможных будущих друзей. Только найди «золотую середину». Навязчивость и слишком личные вопросы могут только раздражать.

Будь доброжелательным. Однако не забывай о личных границах. Желание помочь новым знакомым – это отлично. Главное – из добровольного помощника не превратится обычного человека «на побегушках». Здесь дружба заканчивается. Поэтому научись говорить «нет», если просьба идет вразрез с твоими личными интересами. Умение вести себя с достоинством только повысит авторитет.

Не смущайся. Помни, что тебя окружают точно такие же люди, со своими комплексами и проблемами. Единственное их отличие, в том, что они давно знают друг друга.

Несомненно, ты обладаешь какими-то талантами. Не стесняйся раскрыть их. Только, опять же, без навязчивости и без чувства превосходства. Талантливые люди всегда вызывают интерес и уважение.

Если ты постоянно пытаешься завязать новые отношения, но раз за разом ничего не выходит, подумай, какие твои личные качества могут служить помехой. Выяснив проблему, начинай работать над собой. Всегда можно приобрести новые качества и стать по-настоящему интересной личностью. И тогда, возможно, уже другие будут думать о том, как понравиться тебе.