**Тема: Конструктивное общение и удержание границ**

**Чек-лист «Как выстроить конструктивное общение и здоровые границы с подростком**»

|  |  |
| --- | --- |
| Создайте комфортные и безопасные условия для общения, будьте спокойными, дружелюбными и открытыми |  |
| Установите ясные правила и ожидания от поведения и общения, чётко проговорите их подростку. Объясните, какие последствия будут за нарушение этих правил |  |
| Обязательно установите временные рамки общения с подростком и не выходите за их пределы |  |
| После установления правил будьте последовательными в их применении. Если вы говорите, что что-то запрещено, то не позволяйте этому происходить |  |
| Не пытайтесь решать все личные проблемы подростка, беря на себя функцию других взрослых: родителей, учителей, психологов. Придерживайтесь рамок вашей роли наставника |  |
| Относитесь к подростку с уважением: уважайте его личное пространство и не вторгайтесь в него без разрешения; не давайте непрошеных и неуместных советов без веских на то оснований; не будьте излишне критичными; не позволяйте себе уничижительных высказываний сторону подростка или пренебрежительного отношения |  |
| Слушайте подростка внимательно и старайтесь понять его точку зрения. Покажите, что вы заинтересованы в его мнении и готовы выслушать |  |
| Будьте терпеливыми. Не ожидайте мгновенных результатов и будьте готовы к тому, что прогресс будет медленным |  |
| Используйте положительное подкрепление. Хвалите подростка за хорошее поведение и достижения |  |
| Будьте готовы к конфликтам и учите подростка разрешать их конструктивно своим личным примером |  |
| Будьте гибкими. Не всегда всё идёт по плану, и иногда приходится менять подход |  |

Если подросток вас провоцирует и нарушает ваши границы, обязательно проговорите ему, что вы чувствуете, но делайте это спокойно, сохраняя контроль над ситуацией.