

Психологические хитрости, которые помогут подросткам в общении со сверстниками

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. Так что следите за взглядами, возможно, вы поймете, кому стоит отправить романтическую открытку на День Валентина.

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 прочувствуете – постарайтесь дышать спокойнее и уравновесить биение.

12. Хороший способ настоять на своем – завысить 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. Как 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.