

## 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. Мы уже рассказывали, [как родителям общаться с подростком](#). Но у детей бывают трудности в общении не только со взрослыми, но и с одноклассниками. Мы выбрали 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. 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 прочувствуйте – постарайтесь дышать спокойнее и уравновесить биение.

**12.** Хороший способ настоять на своем – завязать 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.