

«КАК ОБЩАТЬСЯ И ЧЕГО ИЗБЕГАТЬ В ОБЩЕНИИ С ПОДРОСТКОМ»

Вопрос о том, как общаться с подростками является актуальным для многих родителей. Ведь это уже не дети, но ещё и не взрослые. У подростков происходит обострение чувства взрослости, желание вырваться из-под опеки родителей, общаться со сверстниками. Как же найти с ними общий язык, договориться, суметь вырастить настоящую личность.

Налаживание контакта родителя с подростком является основой для обеспечения эффективной поддержки его психического благополучия, социального и эмоционального развития. Когда мы любим кого-то, мы проявляем интерес к нему, к его мыслям и чувствам. В процессе роста вашего ребенка общение является одним из способов показать свою любовь и уважение к растущему ребенку.

Возможные причины возникновения **проблем в общении** с подростком:

- *Если подросток «не готов!» разговаривать - выбирайте время для беседы.*

Может быть, подросток устал, чем-то обижен, или у него собственные проблемы - двойка на уроке, замечание, ссора с друзьями – поверьте, у подростка тоже может быть много поводов для расстройства. Тогда совершенно нет желания ни с кем общаться, хочется переварить свою грусть в себе, только потом начать разговаривать.

То есть важно выбирать время для разговора. И если Вы явно видите, что настроения нет, то отложить беседу. Или хотя бы поинтересоваться, готов ли ваш собеседник сейчас говорить.

- *Бывает, что подросток не знает, зачем говорить.*

Важно помнить, что разговор может поднять Вам настроение, или помочь пережить проблему. А еще напомнить об этом собеседнику. Причём мягко. Например, так: «Сын, я знаю - бывает, что настроения говорить нет совсем, я знаю. Но часто разговор реально помогает. Давай попробуем немного пообщаться?»

- *Подростку сложно начать разговор.*

Можно предложить ребёнку говорить так, будто вас нет. Сложно начать, но это правда помогает! Это поможет узнать причины грусти подростка. А часто после того, как выговорится, подросток станет меньше печалиться. Повод грусти в реальности может показаться несущественным, или вообще окажется исчерпан.

- *Во время разговора подросток чувствует себя, как на допросе.*

Такое бывает, когда взрослые начинают очень активно интересоваться и пытаться завести беседу. В таком формате Вашему сыну или дочери трудно

говорить откровенно, разговаривать вообще в принципе. Здесь есть вариант - по очереди, сначала родитель, потом подросток, называть то, что вас огорчает или раздражает.

Как общаться с подростком?

- **Уважение – залог хороших отношений**

В общении, чтобы не возникало проблем, подростку, и всем членам семьи необходимо установить закон: уважать окружающих - не грубить, не перебивать, не лезть в чужой разговор. Это соблюдать довольно просто, при этом общаться станет легче и приятней.

Проявляйте интерес к тому, что важно для вашего ребенка, чтобы показать уважение и заботу.

Относитесь к подростку уважительно: не поучайте его в присутствии сверстников.

Подросток должен чувствовать, что взрослые его ценят по достоинству: советуйтесь с ним.

- **Не пытайтесь постоянно контролировать подростка – важно дать самостоятельность**

К подростковому возрасту дети уже очень много могут контролировать сами. Если чувствуете, что ваш ребёнок не может этого делать, стоит уделить больше внимания развитию чувства ответственности, а не тотальному контролю. Не ограждайте подростка от самостоятельных решений и поступков. Не выполняйте за подростка то, что он может сделать сам.

Чтобы воспитать самостоятельного и ответственного человека, уважайте ПРАВО выбора подростка.

- **Не оценивайте**

Не стоит всегда говорить ребёнку «что хорошо, а что плохо». Причём, здесь не важно, сколько вашему ребёнку лет. Учитесь просто «болтать», общаться, смеяться. Беседа с ребёнком - не всегда воспитание.

- **Конструктивно оценивайте поступки, действия, а не самого подростка**

Можно выражать свое недовольство ОТДЕЛЬНЫМИ действиями подростка, но не подростком в целом. Избегайте ставить штампы: плохой, лентяй, неумеха. Задавайте вопросы, ведущие подростка к пониманию последствий действий: «Что ты можешь сделать для исправления оценки, как и когда сможешь?». Не стоит постоянно выражать недовольство действиями подростка. Иначе это перерастает в неприятие его. Важнее, что Ваш подросток делает хорошо.

- **Не сравнивайте**

Подростку очень неприятно слышать, когда оказывается, что какой-то другой человек лучше тебя, да ещё твои мама и папа это признают. Будто говорят – ты недостаточно хороший.

- **Учитесь слушать**

Родители часто отрицают или осуждают то, что близко подросткам. Говорят фразы «это всё глупости» или «занялся ли бы ты чем-то полезным»?

- Будьте активным слушателем

В разговоре проявляйте участие, заботу, не осуждайте и сопереживайте, даже когда (и в особенности когда) не согласны с мнением собеседника. Несмотря на то, что некоторые убеждения или мнения Вашего подростка могут отличаться от ваших собственных, Вы должны уважать и ценить его взгляды. Это также будет способствовать тому, что и подросток будет уважать Ваши взгляды и Вашу точку зрения.

- Не повышайте тон голоса, не грубите и не перебивайте

Сохраняйте спокойный ровный тон общения, даже если вы за что-то критикуете. Подростки обращают внимание на тон общения, на крик и повышенный тон, часто могут ответить тем же – раздражением. Помните, что обсуждение – это НЕ нотация! Подростки тяжело воспринимают нотации: «Мы же взрослые». Часто отключаются и перестают воспринимать.

- Не отрицайте чувства и эмоции подростка

Подросток чувствует то, что чувствует. Его не надо переубеждать. Просто выслушайте, не оценивайте, поддержите. Не стоит говорить «не бойся экзамена», «где же ты устал – весь день ничего не делал», и т.д. Причём, это не значит, что всё нужно спускать с рук. Но попросить помочь можно и по-другому: *«Я понимаю, что ты устал. Но я тоже. Давай вместе сейчас ...»*

- Любите и давайте чувство безопасности

Подросток должен знать, что мама и папа его любят. Дома ждут. Всегда, что бы ни случилось. У него есть надёжный тыл и поддержка. Как можно чаще показывайте, что Вы любите ребенка просто так! Например, вы можете проявить свои чувства словами: *«Ты мне нужен, ты нам дорог, я люблю, когда ты дома».*