



## 10 советов о том, как разговаривать с подростком



1. Расскажите подростку о том, что с ним творится. Для этого нужно выбрать подходящий момент, например, через какое-то время после незначительной ссоры, когда подросток «взорвался» на пустом месте. *Начните разговор, когда вы оба уже «остыли», но память о произошедшем конфликте еще свежа. Постарайтесь полностью отказаться от обвинительной и уличающей манеры и вложить в свой рассказ максимум теплоты и понимания. Поведите подростку о том, что происходит с его организмом и как это влияет на его эмоции и поведение. Дайте ему знать, что вы его понимаете и готовы поддержать, но не намерены спускать все с рук, т.к. он уже достаточно большой для того, чтобы учиться справляться со своими эмоциями и брать за них ответственность на себя. Вы можете сказать ему нечто, вроде: «Когда чувствуешь прилив злости, обиды или раздражения, остановись, глубоко вдохни и представь себе, как эти чувства уходят и растворяются вместе с выдыхаемым воздухом. Если потренируешься и научишься этому, ты будешь значительно реже ссориться с окружающими. Но, если тебе все же не удалось удержаться, и ты сорвался, найди в себе мужество открыто в этом признаться и извиниться»* Подростку очень полезно знать о физиологических причинах его эмоциональных всплесков, но этого не достаточно, т.к., помимо резких перепадов эмоций, подростковый кризис проявляется во множестве других вещей. Поэтому подросток очень нуждается в вашей любви, понимании и поддержке.



2. Воспринимайте своего сына или дочь как взрослеющего человека. Ведь это уже не ребенок, полностью зависящий от вас, но еще и не взрослый, способный жить автономно. Поэтому и отношение к подростку должно быть соответствующее: необходимо найти золотую середину между тотальным контролем и вседозволенностью. Подросток нуждается именно в «контролируемой свободе», поскольку, как бы он ни кичился своей взрослостью, подсознательно он все еще находится в позиции воспитываемого ребенка.

3. Ни в коем случае не делайте постоянных акцентов на недостатках внешности подростка! Даже очень мягко и ласково сказанные фразы, типа «ты моя пышечка», «носатик мой любимый», болезненно отзываются в сознании подростка, и он начинает постоянно обращать внимание на указанный недостаток, пытается его спрятать, кажется себе уродливым и недостойным любви. Это может приводить к таким ужасным последствиям, как, например, пищевые расстройства (анорексия и булимия), которыми последние несколько лет страдает такое количество девочек-подростков, что это превратилось в мировую проблему.



4. Старайтесь не отвергать друзей вашего ребенка, даже если вы считаете, что дружба с ними может ему навредить. Подросток имеет право выбирать круг общения. Доверяйте своему ребенку и давайте ему право получать необходимый жизненный опыт, который он черпает из общения со своими друзьями. *Бывают, конечно, и критические ситуации, когда люди, окружающие ребенка, могут принести ему непоправимый вред (например, пристрастить к наркотикам). В таком случае начните с мягкого высказывания своего мнения о том вреде, который они способны нанести подростку, но не ждите мгновенной реакции. Наберитесь терпения и продолжайте мягко напоминать ему о недостатках его друзей, давая ему время самому понять, что за люди его окружают. Ведь, если вы попытаетесь директивно запретить контактировать с ними, это приведет лишь к вашему конфликту с ребенком, его*

страданиям и попыткам встречаться с друзьями за вашей спиной, например, вместо хождения в школу.

5. Интересуйтесь жизнью подростка. Многие старшеклассники говорят о том, что их общение с родителями ограничивается лишь формальным ежевечерним вопросом «ну, как дела в школе?», на который они отвечают так же формально. *За фразой «не лезьте в мою жизнь», на самом деле, скрывается огромная потребность подростка в понимании и интересе со стороны взрослых. Поэтому интересуйтесь жизнью ваших детей, их проблемами и переживаниями.*

6. Ни в коем случае не обесценивайте эти проблемы, даже если они кажутся вам совсем не значительными и по-детски наивными, ведь это жизнь вашего ребенка, поэтому, говоря «перестань, это же ерунда», вы обесцениваете саму его жизнь. А он нуждается в поддержке, мудром совете и понимании.

7. Не накладывайте жесткое вето на разговоры о сексе. Склонность подростков «все опошлять», находя эротический подтекст даже в том, что, казалось бы, не имеет никакого отношения к сексу, есть не что иное, как доступное им снятие сексуального напряжения. Не бойтесь говорить со своим ребенком об интимной стороне жизни, т.к. подобные разговоры помогают ему сформировать адекватное отношение к той части действительности, которой он рано или поздно коснется.

8. Предоставляйте подростку место и время для уединения, т.к. он зачастую нуждается в том, чтобы побыть наедине с самим собой, разобраться в своих чувствах и переживаниях, подумать о себе, своих проблемах, пофилософствовать и просто насладиться одиночеством.

9. Не вторгайтесь в личное пространство подростка против его воли. Не выкидывайте его вещей и не убирайтесь в его комнате без его ведома и согласия, т.к. в подростковом возрасте для ребенка огромное значение приобретает обстановка, в которой он живет. *Она становится не просто выражением его внутреннего мира, а его частью. И он готов защищать ее также ревностно, как и пространство своих переживаний и мыслей. Так же старайтесь не допытываться подростка расспросами о том, что с ним происходит, если он дает вам однозначно понять, что не хочет говорить в данный момент.*

10. Вам стоит всегда показывать подростку, что вы готовы его выслушать и поддержать. Для этого вы можете использовать фразы, типа «если захочешь поговорить, я всегда готова тебя выслушать». *Спокойно относитесь к максимализму подростка и его резкости в суждения. Просто поймите, что в данный период времени ваш ребенок так мыслит, и не в его власти это изменить. Не пытайтесь переубедить подростка, ожидая мгновенного согласия. Вам стоит мягко показывать другие возможные точки зрения. И, поверьте, даже если ваш ребенок всем своим видом демонстрирует, что в корне с вами не согласен, он прекрасно вас слышит и в конечном итоге зачастую руководствуется вашим более мудрым мнением, хотя лишь в крайне редких случаях признается в этом.*



Установки в общении для развития благоприятных отношений	Что говорит взрослый?	Что слышит ребенок?
<b>Принятие</b> <b>Внимание</b> <b>Уважение</b> <b>Одобрение</b> <b>Теплые чувства</b>	Ты хороший Я вижу тебя Спасибо тебе за... Я знаю о тебе что-то замечательное Ты мне нравишься	Я хороший Я что-то значу Мои усилия замечены Я — состоятелен Кто-то заботится обо мне

**Помните**, что младшему школьнику очень нужны любовь, поддержка и забота.

Подросток стремится к равноправию. Юноша ждет уважения!

