

«СЕКРЕТЫ ОБЩЕНИЯ С ПОДРОСТКОМ»

"Легких" возрастов не бывает, но переходный возраст, пожалуй, является самым острым и болезненным как для самого ребенка, так и для всей семьи.

1. **Говорите с подростком, говорите...** *Будьте внимательным слушателем, не отвлекайтесь на посторонние дела, когда ребенок вам что-то рассказывает. Используйте Я—сообщения. Говорите о себе только от первого лица. Вы можете, например, сказать: «Мне не нравится беспорядок в этой комнате!» или: «Я так злюсь, что мне трудно разговаривать!» Не нужно приставать с расспросами. Если на ваш десятый «почему молчишь», вам отвечают «хочу и молчу», этот вопрос временно можно оставить в покое. Нужно найти лучший момент. Он обязательно найдется. Демонстрируйте подростку готовность общаться с ним, когда он будет к этому готов.*

2. **Избегайте фраз, которые влияют на формирование значимости и важности подростка, на его самооценку и уверенность в своих силах и достижении желаемого:**

- **«Когда я был в твоём возрасте...».** Говоря эти слова, взрослый подчеркивает свою зрелость и успешность уже в те далекие времена, при этом занижает способности подростка.

- **«Ты просто не понимаешь!».** Этим подчеркивается незрелость личности подростка и собственная «умность» взрослого.

- **«Ты только думаешь, что у тебя есть какие-то проблемы. Все это ерунда!».** Умаление проблем ребенка, кажущихся родителям незначительными с высоты прожитых лет, может вызвать не только сильнейшие страдания, но и подтолкнуть к суициду.

- **«У меня нет времени, чтобы выслушать тебя сейчас».** Стараясь показать важность своих дел, родители оставляют ребенка наедине с проблемами, толкают на поиск помощи в другом месте.

- **«Делай то, что я говорю, а не то, что я делаю»** Это означает, что родитель может нарушать правила, а ребенок – нет.

- **«Потому, что я приказал тебе!»** Родитель подчеркивает неприемлемое для подростка: ты полностью в моей власти, я управляю твоей жизнью!

- **«Да почему же ты не можешь быть похожим на...».** Это означает, что подросток не «дотягивается» до идеального образца, что он хуже, чем другие.

- **«Однажды ты вспомнишь этот день...»** Звучит, как негативная установка: ты еще пожалеешь. Подчеркивается, что ребенок не дорос еще до того, чтобы поступать по своему усмотрению, иметь собственное мнение, ведь родители лучше знают, как сделать, у родителей больше опыта.

3. **«Конкретное» общение.** *Не используйте обобщений. Старайтесь говорить конкретно: «Ты забыл убрать постель!» Всегда говорите о конкретных происшествиях и обсуждайте отдельные ситуации: «Мы же договорились, что ты можешь играть в компьютер только после того, как сделаешь уроки!»*

4. **Контроль эмоций!** *Если вы раздражены, лучше отложить разговор и обсудить его еще раз чуть позже. Раздражение всегда влечет за собой период охлаждения между вами и вашим ребенком. Не пугайтесь каждой вспышки раздражения у вашего ребенка или слишком критических ситуаций. И не уставайте прощать ваших детей. Старайтесь вместе получать удовольствие от приятных моментов. Шутите и*

смейтесь, разговаривайте о жизни... *Принимайте чувства вашего ребенка всерьез и показывайте, что вы их заметили: «Ты какой-то грустный. Что-то произошло?»*

5. **Делайте акцент на лучших качествах вашего ребенка.** Главное правило общения с подростками — старайтесь увидеть в нем лучшее, фиксируйте свое внимание на сильных сторонах его личности. Помните об индивидуальности и уникальности вашего ребенка.

6. **Соблюдайте границы!** *Научиться уважать чужие границы и одновременно отстаивать свои – одна из основных задач подросткового возраста.* У границ два измерения. С одной стороны границы ограждают то пространство, за которое вход без приглашения его хозяина запрещен; а с другой стороны – указывают на то, что есть пространство, где хозяин уже не ты, куда можно зайти только с разрешения другого. Очень важно, чтобы в общении с подростками присутствовали обе составляющие.

7. **Уважение и любовь!** - *Постоянно демонстрируйте уважение к вашему ребенку. Можно выразить свое недовольство действиями ребенка, но не ребенком в целом. Ваш ребенок имеет право на выражение своего мнения, так же как и вы. Можно осуждать действия ребенка, но не его чувства, какими бы нежелательными или «непозволительными» они не были. Раз они у него возникли, значит, были на то причины. Часто слышим: «На маму нельзя злиться!» Да почему же нельзя?! Чувства возникают у людей неосознанно. У каждого человека есть право на собственные чувства. То, насколько вы доверяете друг другу и как разговариваете в период взросления, определит ваши взаимоотношения в будущем. Подросткам очень важно осознавать, что вы их любите. Поэтому, постоянно демонстрируйте свою любовь. Словами, взглядами, поступками, телесными контактами. Для выживания любого человека необходимо ежедневно минимум 8 объятий!*

<https://infourok.ru/konsultaciya-dlya-roditelej-sekrety-obsheniya-s-podrostkom-kak-roditelyam-reagirovat-na-trudnoe-povedenie-rebenka-5306445.html>