

## Основные правила общения с подростками

### Правило №1: выстраивайте взрослые отношения

Примите тот факт, что ваш ребенок взрослеет и становится личностью, пусть пока что не совсем зрелой. А это требует смены ориентиров в общении — старайтесь обойтись без длительных нравоучений и лекций, не требуйте беспрекословного послушания, не решайте за него его проблемы. Позвольте своему сыну или дочери быть взрослыми не только в поступках, но и в ответственности за их последствия. Не паникуйте, если ребенок принимает неправильное или «не ваше» решение — пусть он сам поймет, насколько правильным оно является. Конечно, если это решение не касается жизненно важных или судьбоносных моментов.

Постарайтесь донести до него то, что быть взрослым — это не только манера поведения и снятие многих ограничений. Это еще и ответственность за все: за свои слова, поступки и своих близких. Советуйтесь с ним и умейте выслушать, не перебивая.

### Правило №2: никаких сравнений с другими

Поставьте в перечень запретов привычку сравнивать своего ребенка с кем-либо не в его сторону. Во-первых, в период пубертата его самооценка тоже претерпевает изменения, и не стоит своими руками снижать ее планку еще больше.

Во-вторых, ваш тинэйджер никогда не будет таким, как вы или другие ваши родственники в его возрасте. Тем более таким, как прочие дети. Он — индивидуум, и поэтому априори не

может быть похожим на кого-либо. Тактика сравнения с более послушными (успешными, приличными, добрыми, внимательными и т.д.) детьми только укоренит в подростке желание бунтовать.

### Правило №3: спокойствие, только спокойствие

Научитесь контролировать свои эмоции. Крик, истерики и упреки в повышенных тонах — мощный раздражитель для подростковой психики. Такое «громкое» общение может закончиться либо ответными криками, либо полным игнорированием. То есть о взаимопонимании и доверии в этом случае речи быть не может. Один из вариантов, как найти общий язык с трудным подростком и не сорваться на крик — сдерживать порыв перед тирадой. К примеру, перед тем как высказать свое мнение по поводу его поступка, сделайте несколько глубоких вдохов или мысленно сосчитайте до 10. За это время эмоции немного улягутся, и можно будет адекватно поговорить о случившемся.

Постарайтесь формулировать свои высказывания с упором на чувства, которые вызывают его поступки — они могут вас задеть, насторожить, обеспокоить. Следите за языком своего тела: спокойное отношение к ситуации не может сопровождаться сверкающими глазами, скрещенными или упертыми в бока руками. Также при общении старайтесь не возвышаться над ребенком, лучше занять место сбоку на небольшом расстоянии.

### Правило №4: интересуйтесь его делами

Проявление искреннего интереса к увлечениям подростка — еще один ключик к пониманию. Постарайтесь принять его любимые занятия, даже если они вам не нравятся или вы считаете их пустой тратой времени. Возможно, ваша смена отношения к его любимым компьютерным играм, катанию на роликах, музыке или граффити поначалу вызовет сомнение. Поэтому искренность — ваше оружие. Радуйтесь его успехам, расспрашивайте о нюансах, интересуйтесь новинками, поощряйте достижения. Со временем ваш «бунтарь» примет ваш интерес и уже сам будет делиться впечатлениями и гордиться вашей поддержкой.

### Правило №5: общение в процессе

Подростка, который жаждет свободы, сложно привлечь к семейным вечерам с откровенными разговорами. Наоборот, он стремится к общению вне семьи — со сверстниками и в соцсетях. Однако оставлять его без общения с родными нельзя. Поэтому нужно немножко хитрить.

К примеру, один из способов, как найти общий язык с подростком-девочкой — поговорить о ее интересах во время приготовления пищи или уборки. Конечно, это должно быть ненавязчиво и «мимоходом». «Разговорить» парня-тинэйджера можно в процессе рыбалки или ремонта автомобиля. Очень располагает к беседам поездка в авто. В такой обстановке нет необходимости смотреть собеседнику в глаза, а совместное дело сближает, что значительно облегчает контакт ребенка и родителя. Как вариант, можно поддерживать так любимую подростками манеру общаться

виртуально — сообщения в мобильном или социальных сетях воспринимаются ими более легко и активно.

**Правило №6: будьте примером для подражания**

Необходимость быть примером для своего ребенка с его взрослением становится все актуальнее. Поэтому глупо требовать от подростка не курить и не ругаться нецензурными словами, если сами этим грешите. Он вырастет и, если не копирует ваше поведение, то, по крайней мере, считает, что ему можно все то, что и вам. То же относится и к манере общения: если ребенок лжет, не высказывает должного уважения и скрывает от вас свои поступки, проанализируйте, не копирует ли он манеру поведения в вашей семье.

**Правило № 7: Будьте готовы принять правду.** Если вы хотите найти общий язык с подростком и выстроить с ним доверительные отношения, учитесь воспринимать даже самые неприятные ответы спокойно и взвешенно. Иначе, получив на свое признание истерическую реакцию, ребенок больше не скажет вам правду. Зачем отвечать честно, если все закончится скандалом.

**Правило № 8: Избегайте давления.** Если ребенок не хочет объяснять причину своего поведения или не признается в неблагоприятном поступке, на время оставьте расспросы. При этом обязательно объясните ему, что вы волнуетесь за него и готовы выслушать, когда он будет к этому готов. Если это не срабатывает и подросток все равно не хочет с вами говорить, подключите другого взрослого, к

которому ребенок расположен и сможет открыться.

И самое главное, что необходимо помнить родителям подростков: переходный возраст бывает у всех и обязательно заканчивается. Поэтому эту «бурю» нужно просто переждать. Но переждать спокойно и мудро, сохранив при этом доверительные отношения с ребенком, чтобы потом с улыбкой вспоминать его подростковые «выпады».

**Как не стать его врагом?**

1. Главное в отношениях с подростком - ничего не «играть», а почувствовать настоящую готовность подстраиваться под постоянно меняющиеся ситуации и настроения, иметь гибкую позицию по отношению к мнениям и взглядам ребёнка и уважать любые проявления его личности.
2. Время безоговорочного авторитета взрослых безвозвратно ушло, поэтому командовать и руководить больше не получится. Эта тактика обречена на проигрыш. Вместо этого регулятором отношений будет являться ваш авторитет, статус и конкретные действия.
3. Если подросток захочет задать вопрос об отношениях с кем бы то ни было или спросить о том, что его волнует, не отказывайте ему в совете, но помните, что каждый вправе поступить так, как считает нужным.



**«Такой вот подростковый возраст...»**

*Памятка для родителей*

Составитель: педагог-психолог Булышева И.В.