**Поговорим по душам: как общаться с подростком?**

Говорят: «Маленькие детки – маленькие бедки, а большие детки – большие бедки». И с этим согласны большинство родителей подростков. Чем старше становится ребенок, тем интереснее с ним общаться, но и одновременно сложнее. Он превращается в самостоятельную личность со своими желаниями и мнением, которое частенько не совпадает с родительским. И вместо покладистого милого ребенка вы вдруг обнаруживаете неуправляемого и неуравновешенного циника. Это все – пресловутый переходный возраст. Поэтому родителям, которые не знают, как найти общий язык с подростком, обязательно пригодятся советы из этой статьи.

К подростковому возрасту относится период с 12 до 17 лет. Именно в это время поведение ребенка резко становится противоречивым, непредсказуемым и протестным. Меняются физическое и психическое состояние ребенка, его отношение к самому себе, к окружающему миру. Он начинает требовать уважения к себе, а ваш авторитет стремительно падает. Поэтому, уважаемые родители, запаситесь терпением и проявите чудеса мудрости, чтобы легко пережить этот непростой период вместе с вашим уязвимым, ранимым и беззащитным ребенком-подростком.

Вспомните себя в его возрасте: чем вы увлекались, о чем мечтали, с кем дружили и общались, как проводили свободное от учебы время, как учились в школе. Постарайтесь хоть немного снова прочувствовать то состояние, пережить те эмоции. Вы ведь были таким же, как и ваш подросток. Вы понимаете свою дочь или сына. Чтобы сохранить доверительные отношения со своим взрослеющим ребенком, не надо вступать на тропу войны с ним, заключите мирный договор и учитесь правильно общаться.



**Основные правила общения с подростком:**

1. Никаких нравоучений и фальши. Часто взрослые вместо слов поддержки обрушивают на подростка длинные нравоучительные лекции, сдабривая это фразами типа: «А вот я в твоем возрасте…» или «Не послушалась меня, вот и страдаешь!». Согласитесь, что это напрочь отбивает охоту продолжать общение. Подростки очень чувствительны и ранимы. Они сердятся на родителей за их эгоизм, холодное равнодушие, лицемерные нравоучения и очень хорошо чувствуют фальшь. Ребенок нуждается в вашей поддержке, а не в нудных нотациях. Чтобы начать разговор, отложите в сторону телефон, закройте ноутбук. Ничто не должно отвлекать вас. Посмотрите дочери или сыну прямо в глаза с нежностью и любовью, но не сверлите его взглядом, а то он заподозрит неладное. Будьте естественны.

2. Не устраивайте допросы с пристрастием. Многие подростки замыкаются в себе, стараются лишний раз ничего не рассказывать родителям и ни о чем их не спрашивать. Взрослеющий ребенок пытается таким образом проявить свою самостоятельность. Доказать себе и окружающим, что сам может решать проблемы. Хотя на самом деле в этот период он нуждается в маме и папе еще сильнее, чем в детстве. Но боясь встретить непонимание со стороны взрослых, он молчит и не спрашивает совета. Самое худшее, что вы можете сделать в этой ситуации – это пытаться заставить свою дочь или сына поговорить с вами, злиться на него, приставать с расспросами и окружить назойливым вниманием. Вы однозначно получите горячий отпор. Напряженность между вами возрастет, и все это выльется в конфликт. Доверие будет потеряно. Теперь он точно пойдет за советом только к друзьям, которые уже много для него значат. Если хотите сохранить доверительные отношения с ребенком, научитесь уважать его личное пространство и желания. Не хочет общаться? Не заставляйте его и не обижайтесь. Просто скажите, что всегда готовы его выслушать.

3. Делитесь своими новостями и планами. С подростком можно разговаривать практически на любые темы. Обсудите с сыном или дочерью своего начальника, денежные вопросы, интересные случаи на работе и прочее. Это поможет вам не только поддерживать связь с ребенком, но и ненавязчиво воспитывать его. Обсуждая с подростком разные события, вы сможете сформировать у него правильное мнение, высказывать свои положительные и отрицательные оценки. Если в детстве вы читали сыночку или доченьке сказки на ночь, то теперь перейдите к реальным историям из жизни. Делитесь с подростком своими планами и спрашивайте у него совета. Так он примет активное участие в вашей жизни, научится принимать решения и нести за них ответственность, сопереживать. Пусть сын поможет вам выбрать новый телефон, а дочь – подберет офисный наряд. Только будьте сдержанны в своих оценках. Не стоит разносить в пух и прах то, что ребенок выбрал для вас. Помните, что подросток только учится принимать решения.

4. Научитесь активно слушать. Вместо того, чтобы задавать вопросы: «Когда уже, наконец, уберешься в комнате?» или «Почему ты меня не слушаешься?», надо просто произнести свою догадку о причине плохого поведения в утвердительной форме. Например, ребенок отказывается наводить порядок в комнате. Вместо вопросов и приказов вам надо спокойно сказать: «Ты не хочешь убираться, потому что в школе много задали, и ты сильно устал». Если вы верно определили причину, то сын возмущенно подтвердит это: «Да капец! Столько задали, что вообще ничего не хочется! Еще и 6 уроков было!». Удивительно, но спустя немного времени подросток все же уберется в своей комнате. Он увидел, что вы неравнодушны, понимаете, как ему сложно, и значит, любите его. Если с причиной вы не угадали, и сын продолжает невозмутимо лежать на кровати, игнорируя ваши слова, то выждите паузу и выскажите следующую версию его нежелания убираться. Старайтесь активно слушать своих детей, но не только для того, чтобы заставить их выполнить просьбу, а чтобы понять причину непослушания и помочь им справиться с этим.

5. Не повышайте голос, а если сорвалось – извинитесь. Когда вы кричите, подросток начинает чувствовать свою правоту, понимая, что у вас нет никаких аргументов. Ваш грозный тон будет производить более сильное впечатление, чем дикий вопль. Даже если он грубит – не срывайтесь! Сохраняйте самообладание всеми силами. Это один из самых действенных способов, помогающих победить в споре. Когда напряжение возрастает, то лучше всего разойтись по разным углам ринга. И родитель, и подросток остынут, успокоятся и обдумают сложившуюся ситуацию. Ну а если сдержаться не удалось, и вы наговорили лишнего – извинитесь. Учитесь правильно вести переговоры.



**О чем же разговаривать с подростком?** Если с детства вы позволяли ему говорить обо всем, спокойно и правильно реагировали и рассказывали о себе, то и сейчас вам будет легче с ним общаться. Больше слушайте своего ребенка, давайте ему возможность высказаться и обязательно **обсуждайте с ним следующие моменты:**

- Его самого. Интересуйтесь состоянием ребенка не только когда он болен. Организм подростка стремительно развивается, и многие процессы происходят впервые. Поговорите с ребенком о его самочувствии, поведении, мечтах, целях, физиологических изменениях. Обо всем, что связано с ним.

- Взаимоотношения с противоположным полом. Об этом он должен узнать от вас, а не от друзей «из подворотни». Сексуальная жизнь рано или поздно начнется, как бы вы этого ни хотели. Не стоит доверять просвещение в вопросах сексуальных отношений и контрацепции кому-то другому, думая, что подросток как-нибудь сам справится и все узнает. Иначе для мамы станет шоком беременность дочери в 16 лет. Ваша задача – уберечь ребенка от возможных проблем и рисков, связанных с началом половой жизни.

- Вас. Не ожидали? А зря! Именно в подростковом возрасте ребенок перестает идеализировать своих родителей. Теперь он начинает их критично оценивать. Делитесь с подростком мыслями, сомнениями, ошибками, рассказывайте о своем удачном и не очень хорошем опыте. Вы уже не являетесь для ребенка непререкаемым авторитетом. Теперь вы можете стать ему или лучшим другом, или врагом.

Чтобы оставаться друзьями со своим взрослеющим ребенком, постарайтесь соблюдать еще **некоторые рекомендации:**

1. Станьте примером для подражания. Что может быть лучше довольного и успешного родителя?! Не стоит зацикливаться на ребенке. Найдите время для себя, своих интересов. Атмосфера в доме станет более спокойной и дружелюбной, а ваш подросток будет брать с вас пример.

2. Принимайте ребенка таким, какой он есть, поддерживайте его. У подростков возникает много комплексов, связанных с внешностью. Не смейтесь над ним, а просто помогите: отведите в парикмахерскую, спортзал или к врачу.

3. Стучитесь в комнату. Так вы дадите понять сыну или дочери, что уважаете его личное пространство. Он почувствует себя значимым, что очень важно в непростой переходный период.

4. Разделяйте с подростком его увлечения. Настало ваше время изучить удивительный мир, в котором живет ваш сын или дочь. Смотрите вместе молодежные сериалы, спортивные соревнования, слушайте музыку, которая нравится вашему чаду. Возможно, его вкусы покажутся вам дикими, но вспомните себя в этом возрасте. Ваши родители разделяли ваши интересы? А еще общайтесь с ребенком в мессенджерах и социальных сетях. В виртуальном пространстве беседа складывается легче, непринужденнее и проще, чем при личном контакте.

5. Наблюдайте за ребенком, чтобы не упустить важное. К сожалению, некоторые родители сталкиваются с тем, что их подросток становится трудным, полностью выходит из-под контроля, начинает курить, употреблять алкоголь, наркотики, нарушать закон, связавшись с плохой компанией. Здесь вы уже вряд ли справитесь своими силами. Лучше обратиться за помощью к психологу. А еще лучше – постараться не допускать таких ситуаций.

Еще одна веская причина отвести подростка к психологу – это затянувшаяся депрессия. Он постоянно сидит в комнате, ничем не увлекается, не знает, как завести друзей. Такое состояние легко может спровоцировать суицид. Без помощи профессионала тут не обойтись. Будьте чуткими и внимательными родителями! Лучше вас вашего ребенка не знает никто!

Дорогие родители! Помогите своему неопытному, но очень чуткому и умному человечку преодолеть этот непростой переходный период. Не надо становиться для подростка дополнительным источником стресса. Ему нужны ваша любовь, внимание и забота!

Источник: https://ppmsp.rkomi.ru/dictionaries/o\_shkolnikah/46095