

Предлагаем использовать несколько принципов, как найти общий язык с подростком-мальчиком или девочкой в особо сложных случаях (алкоголь, сигареты, прогулы, уходы из дома и т.д.):

1. **Говорите с ребенком только после подготовки.** Возьмите таймаут для того, чтобы подготовиться к разговору и умирить свои эмоции. Если вы планируете подключить к воспитательному процессу супруга, заранее договоритесь о совместной тактике поведения.
2. **Выстраивайте разговор.** Постарайтесь не загонять подростка в угол, рисуя ему нерадостное будущее и делая акцент на его действиях. Объясните, насколько такое поведение повлияло на вас и ваши чувства и насколько вы переживаете за самого «бунтаря». Только после этого внимательно выслушайте провинившегося.
3. **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.
4. **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.

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».

Подросток. Это возраст, полный противоречий и болезненных переживаний. Это возраст наивысшего недовольства своим внешним видом. Это возраст, когда ждут перемен и одновременно боятся их. Это возраст оценки себя и своего места в мире. Это возраст крайнего одиночества в группе себе подобных. Это возраст первой любви. Как трудно общаться с детьми подросткового возраста, знает каждый взрослый. Общение с подростками — это проблема, с которой сталкиваются практически все родители. Гормональная «трансформация» ребенка меняет не только его физиологию, но и психику. В результате хороший добрый мальчик или девочка могут кардинально измениться в противоположную сторону. Поэтому очень важно знать, как правильно вести себя с подростком, чтобы не закрепить эти изменения навсегда.

Педагог-психолог
А.Ю.Секушина

8(01713)45485
Г.Марьина Горка,
ул. .Ленинская, д.53

ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ОБРАЗОВАНИЯ «СРЕДНЯЯ ШКОЛА
№2 Г. МАРЬИНА ГОРКА»

Советы родителям «Как разговаривать с подростком»



Ребенок нуждается в вашей любви больше всего именно тогда, когда он меньше всего ее заслуживает.

Э. Бомбек

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 сомнения. 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 взрослеет 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.

