

## Как общаться с подростком?

В подростковый период, когда ваш подросший отпрыск стремится к самостоятельности и хочет избавиться от опеки, поддерживать эмоциональный контакт становится гораздо труднее. Но необходимость его возрастает (когда дети маленькие, этот контакт существует непроизвольно).

В общении с ребенком есть важные правила, которые становятся простыми, если входят в привычку.

Если контакт с ребенком нарушен, им следовать труднее, но все равно – без них нельзя.

Это те нормы взаимоотношений, помня о которых, родители знают о ребенке все, не следя за ним специально, отпуская ребенка в компанию не допрашивая «с пристрастием» о тех, кто с ним будет, замечают, что с ребенком не все в порядке раньше, чем он пожаловался.

Вот эти правила:

### *Разговаривайте друг с другом*

У каждого человека есть потребность говорить с окружающими и слушать, что говорят они. Это необходимо и детям, и родителям.

Если общения не происходит, нарастает непонимание, вы отдаляетесь друг от друга. У ваших детей остается возможность найти отклик у кого-то другого, кто способен повлиять на них.

### *Выслушивайте*

Способность слушать – ключ к нормальному общению. Если человек умеет слушать, то видно, что ему интересно, он старается понять, что ему говорят, он не перебивает. Ваш ребенок хочет, чтобы его выслушали:

*Я прошу тебя выслушать меня.  
Ты начинаешь давать мне советы,  
Но я не просил у тебя совета.*

*Послушай, я прошу лишь выслушать меня.  
Не надо ничего говорить или делать –  
Просто послушай меня.*

*Когда ты делаешь для меня что-то,  
что я могу и должен сделать для себя сам,  
ты поддерживаешь мои страхи и чувство  
несостоятельности  
Просто послушай меня.*

### ***Рассказывайте им о себе.***

Детям часто трудно представить, что вы тоже были молодыми. Не бойтесь говорить ребенку о своем детстве, молодости, о тех ошибках, которые сами совершали.

Если вы можете поделиться с ребенком своими неудачами, проблемами, он легче увидит в вас не только родителя, но и друга, с которым и он может поделиться.

Приучите себя и своего ребенка, что проблемы можно обсуждать.

### ***Умейте поставить себя на их место.***

Подростку часто кажется, что с теми проблемами, с которыми ему пришлось столкнуться, никто раньше не сталкивался.

Хорошо, если у вашего ребенка не будет сомнений, что вы понимаете, что с ним происходит.

Посмотрите на мир их глазами, вспомните, как, возможно, ваши родители критиковали вашу одежду, увлечения. Дайте детям почувствовать, что вы их понимаете.

### ***Дружите с его друзьями.***

Общайтесь с его друзьями, даже если бы вы сами не выбрали их в компанию своему ребёнку. Пусть они приходят к вам в дом, или вам должно быть известно место, где они собираются. Только в

таком случае у вас будет возможность хоть как-то влиять на то, что происходит.

### ***Будьте рядом.***

Вы, конечно, не сможете всегда быть вместе. Вы должны работать, вам нужно отдохнуть – дети понимают это. Но важно, чтобы дети знали, что дверь к вам открыта, что всегда есть возможность поговорить или просто побыть с вами.

### ***Будьте тверды и последовательны.***

Твердость - не значит агрессия. Это значит, что детям известны ваши взгляды на жизнь и естественное желание, чтобы их уважали. Не меняйте свои позиции под влиянием ситуаций. Если вы последовательны, то ребенок никогда не сможет упрекнуть вас, что вы поступили нечестно. Он будет знать, чего от вас ожидать. Хорошо, если в семье есть определенные правила и ограничения, которые меняются с возрастом ребенка. Например, до 6 лет ребенок не гуляет один, с 6 до 7-8 лет – гулять одному можно, но только рядом с домом, после 7-8 лет можно уходить подальше от дома, но являться строго к определенному времени. Время возвращения тоже может меняться – придти засветло, в 9 вечера, в 10, не позднее 11, обязательно вернуться ночевать. Еще одно полезное семейное правило – звонить, если задерживаешься. Ему должны следовать и дети, и взрослые.