



✓ Как правильно общаться с подростком

Первое, что нужно понять и принять: ребенок вырос. Он уже не так явно нуждается во взрослом, как младенец, но по-прежнему созависим со старшими. Это его и напрягает. Также как и изменения в организме, естественные признаки взросления, социальные отношения с одноклассниками и масса других проблем. *Задача взрослого на данном этапе* – помочь, а не усугубить. А для этого надо понять, как правильно общаться с ребенком подростком!

Правило №1. Вспомнить о себе!

В суе детского возраста многие родители полностью отдаются жизни ребенка. Общие прогулки, общие занятия, общее время. Пора разделить. И вспомнить о себе. Это обеспечит два приятных момента:

1. появится довольство собой – внешним видом, новыми знакомыми, хобби, увлечениями;
2. уменьшится акцентирование на ребенке – снизится частота ссор, в доме настанет более мирная и приятная атмосфера.

Дополнительный бонус: довольные и увлеченные родители – пример восхищения и подражания любого подростка!

Правило №2. Не забывайте дышать!

Если научиться общаться с подростком, то первым делом запомните это правило. В начале любого разговора нужно физически глубоко вдохнуть. Обязательно. В этом неважно, назревает ругательная беседа или лирическое общение – просто дышите. А потом диалог.

Насыщение мозга кислородом даст заряд позитива и поможет реагировать без раздражения на разные мелочи и оговорки.

Правило №3. Принять подростка таким, «какой он есть»

Советы, как общаться с девушкой подростком и с юношей не сильно разнятся. Но принять выросшее чудо – прямая обязанность любого родителя. Любым. Да, колючий. Да, резкий. Да, хочет татуировку. Но это его становление и развитие. И яркость жизни сейчас ощущается особенно сильно – даже без всяких сфер жизненного баланса. Поэтому просто принимайте и поддерживайте – «и в горе, и в веселье».

Правило №4. Соглашайтесь с желаниями

Подросток хочет видеть во взрослом партнера. Который принимает, понимает и одобряет его. И главное, который всегда поможет. Это может выражаться в любых мелочах. Например, приходит ребенок домой и просит: «Мама, налей мне чаю,

жизненном моменте. Конечно, это не значит, что надо срываться и бежать к подростку по первому требованию. Но выполнять некоторые его желания можно и нужно.

Приятный бонус: при наличии поддержки в мелочах, ребенок, возможно, не станет опускаться до категоричного поиска внимания. А это значит, есть шанс избежать требований «хочу пирсинг на лице», «дырку в ухе», «зеленые волосы по всему телу».



Правило №5. Любовь – простая и безоговорочная

То, что это любимый ребенок, ваш ребенок, нужно напоминать себе постоянно. Особенно, когда начинаются проблемы и подросток не хочет общаться с родителями. Общаться он не хочет не потому, что родители плохие или не нужны. Нет. Просто в данный момент времени для него важнее другое: новый фильм, высказывание одноклассника, потребность в одиночестве или творчестве. Почему нужно вспоминать именно о любви? Потому что любимому человеку мы готовы многое прощать – даже безделье и безынициативность. Так и тут. Просто любите, понимайте и по возможности прощайте мелкие прегрешения.

Правило №6. Рассказывайте о себе

Подростковый возраст тем и хорош, что можно обсуждать все. Своего начальника и роман подчиненных на работе. Финансовые отношения с банками и смешные события на улице. Почему это нужно делать именно взрослым? Чтобы сохранить связь с ребенком.

На ваш вопрос «как прошел день», ответ в лучшем случае будет «нормально». Потому как свое мнение на события подросток ваш уже высказал там, где хотел, и тем, кому хотел. Повторяться у него нет желания. И не ждите тут волшебного рецепта, как общаться с сыном или дочкой подростком.

Лучше расскажите про ваш день и ваши события. Это даст понять подрастающему ребенку, что в доме рады любым обсуждениям. И его услышат сразу, как он этого захочет.

Бонус: опосредовано через рассказы можно ненавязчиво формировать мнение подростка по разным темам, высказывать негативные и позитивные реакции на разные события. То есть воспитывать.



Правило №7. Осваивайте новые горизонты

Это самый классный и интересный пункт. Суть его такова: интересы родителей ребенок изучал до своих лет 10-12. Сейчас у него формируются собственные. И само-то родителям ими заняться. Пусть дочь или сын расскажет о тенденциях музыки и научит играть вас, родителей, на гитаре. Или увлечет хоккеем. А, может, вы вместе начнете играть в компьютерную игру. Новая растущая и развивающаяся личность – это же так здорово! Так ищите точки соприкосновения, и в семье не будет разлада. Приятный бонус: можно открыть для себя действительно что-то классное и удивительное.

Правило №8. Тыл – это дом

Всегда. Безоговорочно. Дома можно отдыхать, психовать, беситься, смеяться и плакать. Никто не осудит, не наругает, не накажет. Дом – это тыл, куда всегда можно прийти. Это должен знать и понимать каждый подросток, а задача родителей поддерживать это понимание максимально возможное время.

Правило №9. Самостоятельность +

Всегда давать чуть больше самостоятельности, чем надо. Это поможет избежать насильственного расширения горизонтов и массы проблем. Пусть мама/папа предложат сделать на лето ирокез, самостоятельно доехать до другого города к бабушке или починить сложную технику. Чем больше возможностей дается подростку, тем меньше он требует и митингует. Как общаться с подростком? Сложно? Нет. Если делать все осознанно, вдумчиво и понимать: данный вредный и тяжелый возраст когда-нибудь закончится!

