**Правила общения с подростком**

**Рекомендации для родителей**

Самое главное и почти единственное средство взаимодействия с подростком - это общение. Разговаривая с ним, мы можем его узнать, принять и убедить в каких-то важных делах. Но для того, чтобы это получалось, надо разговаривать с подростком правильно. На это время переходного возраста родители должны пересмотреть свой стиль общения и изменить весь подход к разговорам с ребенком.

**Небольшие, но важные правила общения с подростком:**

1. Все в семье должны придерживаться одной стратегии общения с подростком. Но ведущим должен быть один из родителей.

2. Если ребенок не хочет разговаривать, а такое часто происходит с подростками, нельзя его вынуждать. Отложите этот разговор на другое время.

3. Перед разговором с ребенком, особенно если он будет тяжелым, съешьте несколько долек темного шоколада. Так же перед самой беседой минуту-две подышите глубоко, для насыщения мозга кислородом. Он успокаивает эмоции и переводит состояние в позитив.

4. Сам стиль общения с ребенком больше не должен быть в форме "я взрослый, ты ребенок". Вы должны пересилить себя и общаться с ребенком на равных. Только при таком подходе ребенок сможет раскрыться.

**Принципы общения с подростком:**

**Главное, что должны знать родители** - **это то, что** **благоприятное общение для ребенка - это средство защищенности. А именно чувство защиты - это основная потребность ребенка в подростковом возрасте. Поэтому цель любого общения - это дать своему ребенку почувствовать, что он любим и защищен вами.**

**1**. При разговоре с подростком необходимо убрать сюсюканье. Он считает себя уже взрослым, поэтому тон разговора должен соответствовать. Нельзя употреблять фразы: "ты же мой ребеночек и всегда им будешь", " ты всегда для меня будешь маленьким" и т.п.

**2**. Причиной общения с ребенком не может быть необходимость в выполнении им каких-то действий. Т.е. нельзя начинать общаться с ребенком только для того, чтобы он что-то сделал. Это обязательно будет воспринято с негативом и отрицанием.

**3**. Разговор с подростком никогда не должен быть монологом одного родителя. Если он не хочет разговаривать, просто уйдите от этого разговора. Но не стоит при этом говорить: "Хорошо, поговорим потом". Просто предложите вместе попить чая и разговор сам уйдет.

**4**. В разговоре всегда спрашивайте мнение и совета своего ребенка. Прислушивайтесь к этому. Если ребенок с интересом вам что-то советует, примените его совет и поступите так. Пусть вы ошибетесь и не достигните результата, но доверие вашего ребенка вы заполучите точно.

**5**. В присутствии других людей никогда не критикуйте ребенка, не повышайте на него голос и не предъявляйте никаких требований. Все это можно делать осторожно, но только наедине.

**6**. Если хотите, чтобы ребенок был с вами искренен и открыт, не игнорируйте его маленькие проблемы. Для ребенка нет "маленьких" проблем. Все его проблемы - это трагедия. И вы должны это принимать и в этом подыгрывать.

**7**. При всем паритете своего ребенка нельзя под него подстраиваться полностью. Не стоит в разговоре применять молодежный сленг. Как то одеваться по-молодежному, чтобы быть ближе к ребенку. Это можно делать, но не для разговора. Вы должны общаться с ребенком на равных, но при этом иметь большее значение. Это как сотрудник лаборатории разговаривает с доцентом. Уверенно, как взрослый человек со взрослым человеком, но признавая то, что доцент намного умнее и опытнее.

**8**. Темы разговоров с подростком не должны затрагивать прошлое, юные годы родителей. Это не интересует и вызывает непонимание. Их темой является сегодняшняя жизнь. Им интересно, как устроен современный мир, как его изменить, что можно сделать на благо и т.п.

**9**. Не задавайте ребенку односложные и типичные вопросы. ЗАПРЕЩЕНО: "Как дела?", "Что в школе?", "Что ты такой грустный?" и т.п. Односложные и банальные вопросы не на развитие разговора, а на его прекращение и раздражение.

**10**. Нельзя быть дилетантом в разговоре на ту или иную тему. Вы должны разбираться в том, о чем говорит ваш подросток. Если вы знаете, чем он увлекается, то изучите эту тему. Если в процессе разговора вы не можете ответить на какой-то вопрос ребенка, не стоит смущаться, просто скажите, что эта тема вам не знакома, но вы обязательно в ней разберетесь. При этом можете попросить помощи у ребенка, чтобы он вас посвятил.

**11**. Когда ребенок высказывает свое мнение никогда его не перебивайте, не останавливайте разными фразами. Свои аргументы на ту или иную ситуацию можете высказать после того, когда он закончит.

**12**. Когда есть за что, обязательно хвалите своего ребенка. Даже если он что-то сделал и прошло много времени, вспомните это и похвалите его. В вопросе воспитания подростка-кнут уже не работает, только пряник и хитрость.

**13**. Важный аспект для подростка - это конфиденциальность. Никогда не рассказывайте никому (даже супругу (е)) о том, что вам в близкой беседе рассказал ребенок. Если он заподозрит вас в том, что-то о чем он рассказывает знает еще кто то, то больше на его искренность не надейтесь.

**14**. Ребенок не должен бояться вашей реакции на его рассказ. Если раньше вы могли сказать, что это неправильно, не хорошо, то сейчас, разговаривая с подростком, нельзя давать оценку его действий. Необходимо обойти этот вопрос и просто представить, что из этого может или могло бы получиться.

**15**. Если в момент общения не удалось избежать конфликта, запомните - не оскорбляйте подростка! Ссора пройдет, а обида на оскорбление останется и закроет вашего ребенка. Если все же не получилось этого избежать - обязательно искренне извинитесь.

**16**. Признавайте и уважайте "частную территорию" ребенка. Это то, о чем он не хочет говорить. Это его комната, в которую стоит всегда стучаться. Это его круг общения, где вы не должны диктовать с кем ему дружить. Рекомендовать можно, но не диктовать.



**Рекомендации родителям на что следует обратить внимание при общении с подростками**

* физическое развитие (подросткам обязательно нужно вести активный образ жизни, делать зарядку, для формирования правильной осанки показан массаж);
* круг общения (в этом возрасте важно, чтобы у подростка были друзья с похожими взглядами на жизнь и схожими моральными ценностями);
* эмоциональные отношения в семье (стоит предоставить ребенку право выбора и автономию, не упрекая его в материальной несостоятельности);
* жизненную философию и моральные ценности (будьте начеку — обращайте внимание новые знакомства, хобби, друзей);
* самоопределение (выбор профессии);
* самоидентификацию и подготовку к серьезным отношениям с противоположным полом.

Родители, которым удалось преодолеть этот один из самых трудных и ответственных этапов в воспитании своих детей, говорят, что к их огромному облегчению он действительно проходит. К возрасту 16-17 лет из колючих и грубых, невоспитанных «хамов» подростки снова превращаются в любящих и любимых чад.

***Чтобы этот процесс перерождения прошел безболезненно, важно сохранять спокойствие, постараться быть не просто мамой или папой для подростка, а стать ему лучшим другом, готовым выслушать и поддержать в любой ситуации, не упрекая, не осуждая, не усугубляя переходный возраст еще больше.***

**И самое главное - родители помните, подростковый возраст пройдет, а тот багаж, который вы соберете своему ребенку за этот период останется с ним на всю жизнь! Перетерпите эти годы, проживите их правильно, и ваш ребенок отблагодарит вас за все!**

**Общаться с подростком: как?**

**ПРОБЛЕМА 1. "Мой ребенок меня не СЛЫШИТ"**

*Что же делать в таких случаях, как "достучаться" до своего ребенка? Вам помогут следующие правила:*

**Правило 1.** Обращаясь к ребенку, говорите меньше, а не больше. В таком случае у вас повышается вероятность быть понятым и услышанным. Почему? А потому, что детям требуется больше времени на осмысление того, что они слышат, прежде чем что-то ответить (у них совсем иная скорость переработки информации, нежели у взрослых). Таким образом, если вы задаете своему чаду вопрос или просите о чем-нибудь, подождите, по крайней мере, пять секунд -ребенок воспримет больше информации и, вполне возможно, даст адекватный ответ. Постарайтесь говорить кратко и точно, избегайте длительных монологов. В этом возрасте ребенок становится восприимчивее, если знает, что не придется выслушивать целую лекцию. Например: "Убери, пожалуйста, в шкафу перед тем, как пойдешь гулять", "Сейчас тебе надо выучить физику" и т. д. Иногда достаточно одного слова-напоминания: "Уборка!", "Литература!".

**Правило 2.**Говорите доброжелательно, вежливо - как бы вы хотели, чтобы говорили с вами, - и... ТИХО. Пониженный, приглушенный голос обычно застает человека врасплох, и ребенок обязательно остановится, чтобы послушать вас. Ведь недаром учителя так успешно используют этот прием, чтобы привлечь внимание разбушевавшегося класса.

**Правило 3.** Будьте внимательным слушателем, не отвлекайтесь на посторонние дела, когда ребенок вам что-то рассказывает. Слушайте его в два раза больше, чем говорите. Ваше взрослеющее дитя просто не сможет стать внимательным слушателем, если ему не у кого этому учиться. Убедитесь, что сами можете служить примером того, что требуете от своего ребенка (обращайте внимание на то, как вы выслушиваете мужа, друзей, родных и, конечно же, самого ребенка).

**Правило 4.** Если вы очень сильно раздражены, разговор начинать не стоит. Ваше раздражение, агрессия моментально передадутся вашему ребенку, и он вас уже не услышит. Это связано с тем, что одной из психологических особенностей данного возраста является эмоциональная нестабильность, в большей мере обусловленная гормональными изменениями, происходящими в организме ребенка.

 **Правило 5.** Прежде чем что-то сказать, установите зрительный контакт с ребенком. Сначала убедитесь, что он смотрит на вас, а не в сторону (если нет, то попросите посмотреть на вас - этот прием работает и со взрослыми, например, с мужьями). Когда вы смотрите друг другу в глаза - ребенок в вашем распоряжении, можно формулировать свою просьбу или вопрос. Если делать так все время, когда вам нужно внимание ребенка, это приучит его слушать вас.

 **Правило 6**. Нередко подросткам бывает сложно с ходу переключить свое внимание на ваш вопрос, особенно если они заняты тем, что им очень нравится. Мало того, ребенок и вправду может вас не слышать (такова особенность внимания в данном возрасте). В таком случае делайте предупреждения- установите временное ограничение: "Я хочу с тобой поговорить через минуту, пожалуйста, отвлекись" или "Мне понадобится твоя помощь через две минуты". При этом установленный временной интервал не должен превышать пяти минут, иначе подросток просто забудет.

**ПРОБЛЕМА 2. "Грубость, неуважение к старшим.**

**Мой ребенок все время РАЗДРАЖЕН"**

*Пример "Сыну 13 лет, он рос добрым и спокойным воспитанным мальчиком. Сейчас он уже, по его словам, полностью ощущает себя взрослым, но с этой взрослостью в нем появились совершенно новые черты - он перестал слушаться, все время грубит, пререкается, что бы ему ни сказали. Я только и слышу: "Ага, сейчас!", "Ты мне не указывай!", "Что ты вообще понимаешь?"".*

Психологическая причина подобного поведения: появление необходимости почувствовать себя взрослыми. Желание чувствовать себя взрослым есть, а истинной взрослости еще нет. Ребенок-подросток еще не может пользоваться теми привилегиями, которые дает человеку статус взрослого, но уже потерял те преимущества, которые у него были в детстве. Вот подросток и не знает, как ему проявить свою "взрослость", и находит самый простой путь - грубость, дерзкие фразы, которые раньше он не мог себе позволить. И здесь родителям очень важно правильно повести себя, чтобы не просто наорать и "задавить" авторитетом, а исправить ситуацию.

**Правило 1.**Если ваш ребенок грубит, сразу же укажите ему на это, чтобы он всегда знал, что перешагнул черту. Направляйте свои замечания на поведение, а не на саму личность ребенка. Например: "Когда я говорю с тобой, ты закатываешь глаза. Это проявление неуважения. Не надо так больше делать", "Говорить мне "отстань", когда я с тобой разговариваю, недопустимо. Постарайся сделать так, чтобы я больше это не повторяла".

**Правило 2.** Научитесь говорить с ребенком на равных, не сюсюкайте и не подавляйте - дайте ему почувствовать свою значимость, чтобы он не искал другие способы для получения этого ощущения. Почаще советуйтесь с ним в разных семейных вопросах - не исключено, что он предложит какое-нибудь свежее решение, да и грубить в такой ситуации нет никакой надобности, более того, грубость здесь будет выглядеть по-детски.

**Правило 3.** Разъясняйте ребенку, как правильно, а как нет, что можно, а что нельзя. Не думайте, что ребенок сам знает, как надо правильно себя вести. Ваш авторитет ему еще очень нужен. Только постарайтесь сделать это не в виде нравоучения, а во время дружеской беседы, еще лучше - на примере собственного опыта.

**Правило 4.**Старайтесь не вступайте в пререкания. Не надо демонстративно вздыхать, пожимать плечами, показывать, что вы рассержены, уговаривать, ругаться - такая тактика только усугубляет подобное поведение. Практика показывает, что дети-подростки перестают грубить, дерзить, когда видят, что это неэффективно для привлечения внимания взрослых. Так что держитесь нейтрально, не отвечайте. Например, смотрите отстраненно на что-нибудь, а если не помогает, закройтесь в другой комнате. Просто откажитесь продолжать разговор, пока ребенок грубит, и делайте так ВСЕГДА.

**Правило 5.** Даже если подросток неправильно и грубо себя ведет, делайте ему замечание только с глазу на глаз, а не в присутствии других взрослых или подростков. Подростки ОЧЕНЬ болезненно воспринимает любую критику в свой адрес, а это может привести к ярко выраженному оппозиционному поведению и лишь усилит грубость.

**ПРОБЛЕМА 3. "Мой ребенок все время врет"**

Причина: К сожалению, в подростковом возрасте вранье, тем более если оно имело место и раньше, становится для ребенка привычнее, он врет чаще. В общении со взрослыми это проявляется потому, что появляется все больше секретов от родителей, а следовательно, и причин обмануть. В общении со сверстниками -чтобы приукрасить свои качества, возможности и способности. Очень плохо, когда это становится привычкой, и утверждение "Само пройдет" здесь явно неуместно. Нужно постараться мягко, деликатно, но решительно отучить своего ребенка врать.

**Правило 1.** Предполагайте честность и требуйте правдивости. Постоянно объясняйте свое отношение к честности: "Все в нашей семье должны быть честными друг с другом". Но перед этим проанализируйте, какой пример честности подаете вы сами. Используете ли вы сами "невинную" ложь? Просили ли вы, чтобы ваш ребенок ответил по телефону, что вас нет дома, когда вы есть, и пр.

**Правило 2.**Попробуйте выявить возможные причины обмана. Как правило, подросток начинает врать в первую очередь для того, чтобы привлечь к себе внимание родителей, взрослых, друзей. На втором месте зависть, отчаяние, обида или злость. А на третьем - страх перед наказанием или боязнь подвести родителей. Причем прямой вопрос на эту тему не срабатывает: он, как правило, сам точно не знает настоящих причин. Проанализируйте сами: когда началось вранье, кому он врет - всем или только некоторым?

**Правило 3.**Несмотря на то, что ваш ребенок уже не малыш, продолжайте объяснять ему, почему обманывать плохо. Приводите веские аргументы, сопровождая их наглядными примерами, близкими возрасту ребенка: вранье может привести к неприятностям, часто к очень большим; репутация тоже страдает, группа сверстников перестает тебе доверять (в подростковом возрасте это имеет очень большое влияние); обман обижает, особенно самых близких людей и т. д. Задавайте вопросы, которые помогут ребенку самому понять, к чему может привести подобное поведение, и дожидайтесь на них ответа. Например: "Если ты не будешь держать слово, как я могу верить тебе?" и т. д.

**Правило 4.** Помните, что подростки чаще всего обманывают, чтобы привлечь внимание. Исходя из этого, старайтесь реагировать на преувеличение или искажение правды не слишком остро. Если ваш ребенок поступил именно так, постарайтесь сохранить спокойствие - от вашего крика и причитаний ему захочется только сбежать куда подальше,

но никак не стать честным.

**Правило 5.** Введите "штраф" за ложь. Причем выберите такой метод, чтобы ваш ребенок в результате его использования расхотел обманывать. Например, пусть каждый раз, обманув, пишет извинения "пострадавшему" - матери, отцу и пр. (вам полезно будет почитать написанное, чтобы понять своего ребенка).

**Проблема 4. "Постоянное стремление к власти"**

*Пример  "Наша 13-летняя дочь стала командовать всеми своими друзьями и считает, что все должно быть только так, как ей хочется. Она сама решает, на какой фильм они с друзьями пойдут в кинотеатр, и добивается этого, как только может, даже если не все "за"; она рассказывает, с кем кому лучше дружить или не дружить, - потому что ЕЙ не нравится. Сначала я успокаивала себя, что это неплохо, все задатки лидера, но теперь это переходит все границы. Вижу: если она не остановится, то из-за этой чрезмерной самоуверенности растеряет всех друзей".*

Психологическая причина: стремление доминировать в подростковом возрасте чаще всего вызвано повышенной потребностью в одобрении, низкой самооценкой (очень частый спутник пубертатного периода) и просто - отсутствием коммуникативных навыков. "Раз у меня получается добиться своего, значит это хорошо, значит друзья меня уважают", - рассуждает подросток. Конечно, вы не в состоянии в корне изменить властный дух ребенка, но вы можете научить его считаться с мнением других.

**Правило 1.** Тщательно разберитесь в поведении подростка. В чем бы ни была причина его властного поведения, главное - чтобы он отдавал себе в этом отчет.

**Правило 2.** Уловите момент, когда ребенок ведет себя правильно, и похвалите его (не удивляйтесь, этот метод одинаково действенный и для младших школьников, и для подростков) - поощрение всегда стимулирует к тому, чтобы почаще так себя вести.

**Правило 3.** Командирам надо дать понять, что их поведение -неуважительное, а зачастую и причиняет боль. Поэтому предложите ребенку" сменить роль": "Представь, что ты - это..., которой подруга постоянно диктует, что делать, что не делать, что можно, а что нельзя. О чем, по-твоему, она сейчас думает? что чувствует?" девушка

**Правило 4.**Объясните, что нужно соблюдать очередность. Это хорошо - всегда быть первым, но не надо при этом жестко подавлять и ущемлять окружающих. Ведь хотя в своем маленьком кругу он - командир, не исключено, что в новом будет считаться выскочкой. Объясните ему, что во многих случаях, чтобы тебя признавали первым, надо сначала уметь "стать в очередь", намного важнее уметь контролировать перепады настроения, уметь ждать и соблюдать очередность.

**Правило 5.**Объясняйте своему ребенку, что "командовать" также означает брать на себя ответственность за свои команды. "Вожак" должен понимать и даже чувствовать, какие действия группы наилучшим образом подходят для ее членов. Он должен заботиться о группе в целом и о каждом человеке в частности. Даже если это иногда в каком-то конкретном случае идет вразрез с личными желаниями лидера. Только тогда" командир" может стать настоящим Лидером, Лидером успешной группы, которая уважает своего предводителя.

*Мы рассмотрели только маленькую часть проблем, которые испытывают родители при общении с подростками. А пока нам бы хотелось, чтобы родитель, воспитывающий ребенка-подростка, понял, что быть подростком очень тяжело. Наполненный энергией, высвобожденной в мощнейших физиологических сдвигах, одержимый возникшей потребностью в независимости, полный ожиданий от будущих успехов в большой жизни, подросток проходит через тяжелейшие испытания в поисках собственных путей в новом для него мире. Как бы тяжело вам ни было, не оставляйте его одного на этом участке жизненного пути, станьте его "проводником". Тяжелый жизненный период пройдет, а вашу помощь ребенок никогда не забудет. Успехов вам и вашим детям, которые уже и не дети вовсе, но еще и не взрослые.*