

## **9 золотых правил, как общаться с подростком**

Проблема, как общаться с подростком может возникнуть в любом возрасте ребенка. Кто-то переживает пубертатный период спокойно, практически незаметно для окружающих, другие же дети переносят данное время болезненно. Причем как для себя лично, так и для окружающих. В связи с этим для многих родителей актуальной становится проблема: как общаться с подростком 12, 13, 14, 15, а порой даже и 16 лет. Есть несколько достаточно простых, но действенных правил для этого!

### **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 суеете 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 учитесь общаться с подростком, то первым делом запомните это правило. Дыхание. В начале любого разговора нужно физически глубоко вдохнуть. Обязательно.

При этом неважно, назревает ругательная беседа или лирическое общение – просто вдох. А потом диалог.

Зачем? насыщение мозга кислородом даст заряд позитива и поможет реагировать без раздражения на разные мелочи и оговорки.

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

Или она. Это неважно.

Советы, как общаться с девушкой подростком и с юношей не сильно разнятся.

Но принять выросшее чудо – прямая обязанность любого родителя. Любим.

Да, колючий. Да, резкий. Да, хочет дреды и 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, пожалуйста». Он может и сам, но ему важно участие мамы даже в этом мелком жизненном моменте.

Конечно, это не значит, что надо срывать 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!