

## **ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ С ПОДРОСТКАМИ: ОСОБЕННОСТИ ПЕРЕХОДНОГО ВОЗРАСТА**

### **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. Если вы хотите откровенно поговорить с ребенком, стоит это делать наедине, желательно в темное время суток и в помещении, где он любит находиться. Например, в машине или в его комнате. При этом стоит что-то вместе делать. Можно пить чай или смотреть какой-то фильм.
4. 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.
5. 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 посветил.

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.

**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!**