

Советы родителям: как разговаривать с подростком

Вам стало все трудней и трудней общаться со своим ребенком-подростком? Он проводит много времени в сомнительных компаниях, нервничает, переживает, но ничем не делится с вами? А все ваши попытки установить контакт терпят неудачу?

У вашего ребенка началось становление личности. С одной стороны, ему хочется обособиться и стать независимым, а с другой – он так же продолжает нуждаться в вашей поддержке и мудрых советах. Как разговорить молчуна и поделиться необходимой ему мудростью?

Почему многие подростки избегают общения с родителями: 4 причины

- Подростки не чувствуют заинтересованности родителей в своих проблемах и наболевших вопросах.
- В некоторых семьях не принято обсуждать проблемы с другими членами, жаловаться, показывать себя слабыми и беззащитными.
- Родители так много поучают своих детей, что последним невозможно и слова вставить. Такие подростки выбирают стратегию «Молчи, так проще и безопаснее».
- Подростки стремятся к независимости. А любые попытки родителей «влезть в душу» расцениваются ими как посягательство на личную свободу или как попытка продлить ненужное детство.

Зачем нужно разговаривать с подростком?

Несмотря на то, что ребенок всячески стремится показывать и отстаивать свою взрослость, он пока остается ребенком. Ни друзья, ни увлечения, ни Интернет не дадут подростку тех мудрых жизненных знаний, которыми владеют его близкие и родные.

Как разговорить подростка: советы родителям

1. Вспомните себя

Прежде чем начать разговор с ребенком, вспомните себя в подростковом возрасте: что вас интересовало, чем вы увлекались, как общались со сверстниками, родителями, учителями? Какое это было общение: вежливое или не очень, открытое или отстраненное? Чего вам больше всего хотелось на тот момент – свободы, понимания, признания, адекватной самооценки, моральной поддержки родных и друзей? Важно понять: все, что происходило с вами – это не случайные ошибки, а испытания, которые надо было пройти, чтобы стать таким замечательным человеком, как и вы.

2. Относитесь к подростку как к личности

Несмотря на некоторую «детскость» подростка, уважайте его. Помните: он – самостоятельная личность со своими особенностями и правом на ошибки.

3. Признайте его право на тайны

Помните, что у подростков могут быть свои тайны. А потому, прежде чем начать беседу – успокойте себя. Иметь секреты – это нормально. У вас ведь тоже найдется несколько вещей, о которых вы никогда и никому не расскажете?

4. Идите на контакт

Заранее скажите подростку, что вы хотели бы с ним пообщаться. Уточните время, когда он сможет это сделать. За этот период он сможет настроиться на беседу. Скажите, что не будете читать морали. Если ваш ребенок бунтует, не отвечает на вопрос, нарушает сроки или вовсе отказывается от общения – значит, время для откровений еще не пришло. Не нервничайте и не грубите в ответ, проявляйте выдержку. Вполне вероятно, что подросток «тестирует вас на прочность».

5. Задавайте грамотные вопросы

Если подросток доброжелательно отреагировал на предложение поговорить, начните беседу с вопроса. Например, попросите совета в чем-либо или спросите, почему у вас не ладятся отношения. Спросите, что, по его мнению, родитель делает не так. Если подросток ничего конкретного не говорит, не волнуйтесь. Переведите разговор на нейтральные темы. Главное – приучить подростка общаться с вами. Постепенно он начнет вам доверять. Помните, что разговаривать человека проще, занимаясь с ним совместным делом. А потому, если ваш подросток отмалчивается, витиевато отвечает на вопросы или проявляет агрессию – займите его интересным делом. Если подросток идет на контакт, дальше спросите о его проблемах, вопросах, которые волнуют, и т.д.

6. Не навязывайтесь

Задавая вопросы, не давите, не будьте навязчивыми и слишком суровыми. Не заискивайте и не сюсюкайте – это лишь вызовет раздражение. Дайте ребенку понять, вы – любящий родитель и всегда готовы выслушать, понять и помочь.

7. Активно слушайте

Не торопите ребенка, дайте ему спокойно высказаться. Это поможет ему лучше понять себя. Задавайте уточняющие вопросы, спрашивайте, как бы он поступил на вашем месте. Отвечайте на его вопросы.

8. Поддерживайте инициативу

Если ваш подросток вдруг стал рассказывать вам про своих кумиров, айпады и планшеты, а эти темы вам совершенно не интересны, не одергивайте ребенка, не уходите от беседы, а поддержите его инициативу. Внимательно слушайте, задавайте уточняющие вопросы. Помните, хорошая беседа начинается с малого.

9. Рассказывайте личные истории

Не поучайте и не противопоставляйте подростку себя. Это ведет к раздражению и протестам. Лучше расскажите истории из своей жизни – о первой любви, о стычках с родителями, о драках с соседним двором, о секретах от родителей и т.д.

10. Покажите свои чувства

Обсуждая с ребенком проблему, событие или историю, расскажите о своих чувствах, выразите свое отношение. Что дальше делать с предложенной информацией, подросток решит сам. Он уже взрослый. Если вы будете за него что-то решать, он обозлится или замкнется в себе.

11. Похвалите

Не упускайте возможности за что-либо похвалить подростка. Скажите ему, как он красиво подстригся, подобрал костюм, как он замечательно справился с заданием, как поддержал сестру в трудный момент. Лучше всего хвалить подростка при свидетелях (близких, друзьях), так как подростку в этом возрасте общественное мнение максимально важно.