

## **Рекомендации для родителей подростков «Восемь правил общения с подростком»**

Как же общаться с колючим и не желающим общаться подростком и не потерять его?

**Правило 1. Защищайте своего ребенка от всех тех людей, которые пытаются его воспитывать.** У ребенка есть родители и это вы. Но, в связи с тем, что подросток ведет себя не всегда так, как хотелось бы взрослым (громко, шумно, ярко одевается и т.д.) родители получают комментарии третьих лиц: «скажите, чтобы ваш ребенок не орал так громко, не хамил и т.д.», все это слышит и наш подросток. В этот момент он ориентируется на родительское мнение, он смотрит на нашу реакцию. Взрослый не должен воспитывать своего ребенка в присутствии окружающих. Можно сказать третьим лицам: «Я Вас услышал». И обсудить сложившуюся ситуацию со своим ребенком дома.

**Правило 2. Внимательно слушайте все, о чем говорит ваш ребенок.**

Если подросток с вами разговаривает, не важно о чем, – это здорово, т.к. они чаще всего молчат. Говорящий ребенок – это безопасно. Если подросток с вами спорит – радуйтесь, значит ему не безразлично то, что вы говорите, что думаете. Слушайте все, о чем он вам говорит. Вспомните свои реакции, когда ваш маленький ребенок только начинал говорить, ведь вы радовались любому слову и звуку. Сейчас то же самое. Значит, он вас слышит. Понимаем, что подростку нужно время для нормального диалога, он будет разговаривать, как только проживет свой подростковый кризис.

**Правило 3. Меняем, если нас не устраивает.**

Если подростка спросить о том, все ли его устраивает в отношениях с родителями: «Почему ты не разговариваешь с ними, почему закрываешься в своей комнате?», то он скажет: «Да меня все устраивает». Не устраивает в отношениях с подростком нас взрослых, поэтому меняемся мы сами.

Например, уборка дома, здесь существует следующее правило. С подростком надо договариваться. Если в семье раньше не было правил, то ситуация утопическая. Его устраивает все, и беспорядок. Он просто этого не видит. Договаривайтесь!

**Правило 4. Перенастраиваемся на ребенка.**

Нужно помнить, что взрослые - мы с вами, мы можем обратиться за помощью, найти информацию и понять, что происходит с ребенком. У ребенка такой возможности нет. Вспоминайте своего ребенка до подросткового возраста, его интересы, увлечения, что ему нравилось. Как ни странно, у подростка очень прямая привязанность к еде. Для ребенка важно, как мы, взрослые, заботимся о нем с точки зрения питания. Вспомните, что нравится ему в пище. Для него это забота: «Смотри, я специально для тебя испекла блинчики». Не надо ждать яркой реакции радости, но подросток это услышал, он понял, что его любят, он важен.

Родители часто бывают озабочены тем, что подросток не вовремя возвращается домой, телефон отключает. Какая обычно бывает реакция у родителей, когда он приходит домой: «Где ты болтался»? Как думаете, ему приятно возвращаться домой?

Поэтому первая фраза должна быть: «Я рада, что ты пришел, я переживала за тебя, хорошо, что ты живой». Все воспитательные моменты, почему он так сделал, отложите на потом, сначала безусловное принятие. Вначале слушаем то, что он говорит.

#### **Правило 5. Были неправы - говорите об этом.**

Для подростков очень важно, чтобы тот, кто не прав, умел сказать об этом. Очень сложные отношения в этом возрасте с чувством справедливости. Но сказать в формате «извини, больше не буду, прости» не пройдет. Важно сказать не просто «извини», а в чем я был конкретно не прав, описать ситуацию: «Я был не прав в том, что накричал на тебя». Часто после наших эмоциональных реакций подростки замыкаются и не хотят с нами разговаривать. Используйте все ресурсы, если были не правы, можно написать об этом в мессенджерах, социальных сетях, отправить СМС. Если подросток не хочет говорить - пишите, если нет другой возможности.

#### **Правило 6. Убедите своего ребенка в том, что он нужен.**

Часто подростки задают вопрос: «Разве я нужен своим родителям, они все время меня критикуют или рассказывают о том, что было у них в моем возрасте». Наверняка сразу возникает удивление - «Как? Конечно, нужен, это же наш ребенок». Можно спросить у подростка: «А как ты узнал, что не нужен?». Если подросток думает, что он не нужен, у него не будет возникать желание возвращаться домой. Подростку очень важно понять, что несмотря на его вызывающий вид, несмотря все его демонстративное поведение, мы взрослые ему нужны, и он нам нужен.

Часто подросток негативно реагирует на тактильное прикосновение к нему, как будто ему больно. Это нормально. Это не значит, что он вас не любит и не ценит. У подростка происходит переосмысление границ, в том числе, и своего тела. Дайте ему прийти в себя после перестройки тела.

Природа сделала замечательную вещь: она дала подросткам иной запах, они пахнут не так, как маленькие дети. Это заложено природой для того, чтобы родители соблюдали дистанцию. Природа говорит, соблюдайте дистанцию и сохраните ощущение безопасности. Это нормально.

#### **Правило 7. Объясняем мотивы своих поступков по отношению к ребенку.**

Нам иногда кажется, что подросток - это взрослый, который все понимает, все знает, и у него есть ответы на все вопросы. Но это ребенок, у которого своеобразное понимание ситуации, и он не всегда понимает, чего мы хотим. Элементарное наказание ребенка за какие-то моменты может вызвать непонимание. При этом ребенку как будто не интересно общаться со взрослыми, он отворачивается, и родители общаются с его затылком, т.к. прямой диалог - глаза в глаза - для подростка является некомфортным. Но он нас слышит, даже если в ушах наушники, не факт, что в данный момент там

музыка. Если сомневаетесь, что в наушниках он вас слышит, можно сказать: «Я понимаю, что тебе важна музыка или друзья, но давай ты одним ухом будешь слушать музыку или друзей, а второе ухо освободи для меня». Если это сказать неагрессивно, а спокойным тоном, будьте уверены, что подросток вас услышит.

### **Правило 8. Восполняем свой ресурс.**

Это больше про взрослых. Взрослый, у которого нет сил, нет ресурса, который не знает, как себя вести с хамоватым и кричащим подростком, взрослый, который не знает, что делать - не сможет помочь своему ребенку. В качестве наглядности можно привести хорошее правило, которое существует для пассажиров авиалиний. Это правило о том, как нужно обращаться с кислородной маской. Вначале маску должен надеть на себя взрослый и только потом маску одевают ребенку. Правило 8 - то же самое. Если родитель не будет в ресурсе, он не сможет правильно реагировать на подростковое поведение. Иногда в семье взрослые, и мама, и папа (хоть возрастной уровень с подростком разный) ведут себя тоже, как подростки. Мамы плачут от бессилия, от незнания, что делать, обижаются и т.д.

Если складывается конфликтная ситуация, что необходимо делать в этом случае родителю? Спросите себя: «Кто в этой ситуации взрослый»? Взрослые здесь мы, если мы не сможем быть взрослыми, то что делать нашему ребенку, ему никто не поможет.

Как только мы понимаем, что мы в ситуации с подростком не взрослые, нам плохо, мы обижаемся на него, мы можем сделать следующее. Наверняка у вас дома есть банковская резинка. Как только мы понимаем, что нам плохо, мы берем банковскую резиночку и изо всей силы этой резиночкой себе по руке. Чувствительно! Сразу же внешний физиологический раздражитель приводит нас в состояние нормы - «Кто здесь взрослый? Я - взрослая мама, которая знает, как помочь своему ребенку».

Какие бывают ресурсы? Можно вспомнить все те увлечения, которые у вас были и есть: ходить в кино, читать, вязать, гулять, фитнес, книги, парикмахерская. И только потом, когда вы в ресурсе, срабатывает такая особенность - если мама или папа занимается этим и им нравится, подросток тоже может присоединиться к вам.

Поэтому восполняйте свой ресурс, потому что двум обиженным детям компромисс найти крайне трудно, они его не найдут, они обидятся и разбегутся в разные стороны.

Это основные правила безопасного общения, и они простые, но эти простые правила помогут вам сохранить ваши отношения и не «потерять» своего ребенка.

(по материалам вебинара Горновой Т.С.)

Телефон для записи на психологическую консультацию -  
**ГБУ РО ЦППМ и СП (863) 2-51-14-10**