



# *ОБЩАТЬСЯ С ПОДРОСТКОМ. КАК?*

*СОВЕТЫ ВЗРОСЛЫМ*

*Подготовила Ю.Н. Дятленко*



Безусловно принимать ребенка – значит любить его не за то, что он красивый, умный, способный, отличник или помощник, а просто так, просто за то, что он есть!

Ю.Б.Гиппенрейтер

Психологами доказано, что потребность в любви, в принадлежности, то есть **нужности другому**, одна из фундаментальных человеческих потребностей. Её удовлетворение – необходимое условие нормального развития ребёнка. Эта потребность удовлетворяется, когда вы сообщаете ребенку, что он вам нужен, важен, что он просто хороший. Такие сообщения содержатся в приветливых взглядах, ласковых прикосновениях, прямых словах: «Как хорошо, что ты у нас родился», «Я рад(а) тебя видеть», «Я люблю, когда ты дома»...



Конечно, подростку подобные знаки безусловного принятия особенно нужны, как пища растущему организму. Они его питают эмоционально, помогая психологически развиваться. Если же он не получает таких знаков, то появляются эмоциональные проблемы, отклонения в поведении, а то и нервно-психические заболевания.

Мать одной пятнадцатилетней девочки, обнаружив у дочери симптомы невроза, обратилась к врачу. В разговоре выяснилось, что однажды дочь спросила: «Мама, а какая самая большая неприятность была у вас с папой до моего рождения?». «Почему ты так спрашиваешь?» - удивилась мать. «Да потому, что потом ведь самой большой неприятностью у вас стала я», - ответила девочка.



## Маленькие правила для больших людей:

1. Не вмешивайтесь в дело, которым занят подросток, если он не просит помощи. Своим невмешательством вы будете сообщать ему: «С тобой все в порядке! Ты, конечно, справишься!».
2. Если подростку трудно и он готов принять вашу помощь, обязательно помогите ему. При этом возьмите на себя только то, что он не может выполнить сам, остальное предоставьте делать ему самому.
3. Личность и способности подростка развиваются только в той деятельности, которой он занимается по собственному желанию и с интересом.
4. Дети растут и нужно это принять. Не старайтесь уберечь ваше чадо от ответственности и своих обязанностей, но и не пытайтесь взвалить на него сверх нормы. Пусть человек взрослеет постепенно.
5. Позвольте подростку встречаться с последствиями своих действий/бездействий. Только тогда он будет взрослеть и становится «сознательным»



## Правила активного слушания.

1. Повернитесь к ребенку лицом. Очень важно также, чтобы кто и ваши глаза находились на одном уровне.
2. Если вы беседуете с расстроенным или огорченным подростком, не следует задавать ему вопросы. Желательно, чтобы ваши ответы звучали в утвердительной форме.
3. Очень важно в беседе **«держат паузу»**. Пауза помогает подростку разобраться в своем переживании и одновременно полнее почувствовать, что вы рядом.
4. В вашем ответе также иногда полезно повторить, что, как вы поняли, случилось с вашим чадом, а потом обозначить его чувства.





## Результаты активного слушания:

1. Исчезает или по крайней мере сильно ослабевает отрицательное переживание ребенка. Здесь сказывается замечательная закономерность: разделенная радость удваивается, разделенное горе уменьшается вдвое.
2. Подросток, убедившись, что взрослый готов его слушать, начинает рассказывать о себе все больше: тема повествования (жалобы) меняется, развивается. Иногда в одной беседе разматывается целый клубок проблем и огорчений.
3. Ребенок сам продвигается в решении своей проблемы.



## Чувства родителей. Как с ними быть?

- Если подросток вызывает у вас своим поведением отрицательные переживания, сообщите ему об этом.
- Когда вы говорите о своих чувствах подростку, говорите от ПЕРВОГО ЛИЦА. Сообщите О СЕБЕ, О СВОЕМ переживании, а не о нем, о его поведении.
- Не требуйте от подростка невозможного или трудновыполнимого. Вместо этого посмотрите, что вы можете изменить в окружающей обстановке.
- Чтобы избегать излишних проблем и конфликтов, соизмеряйте собственные ожидания с возможностями подростка.
- Старайтесь не присваивать себе эмоциональные проблемы ребенка.

