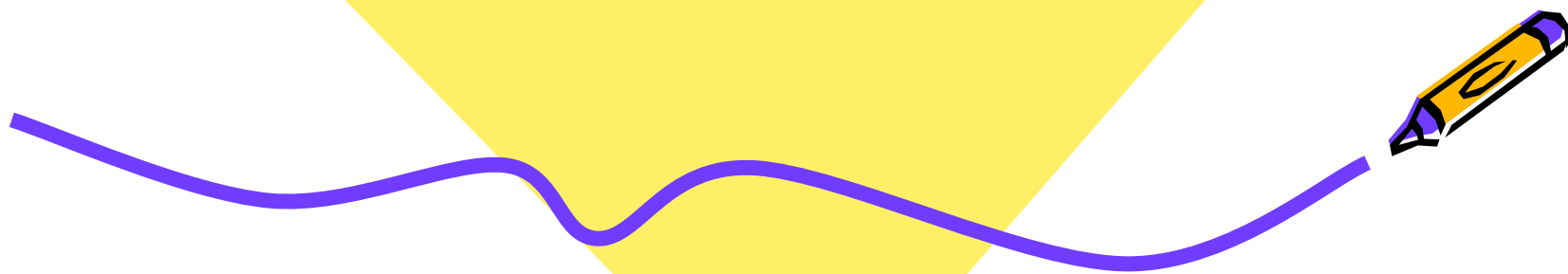


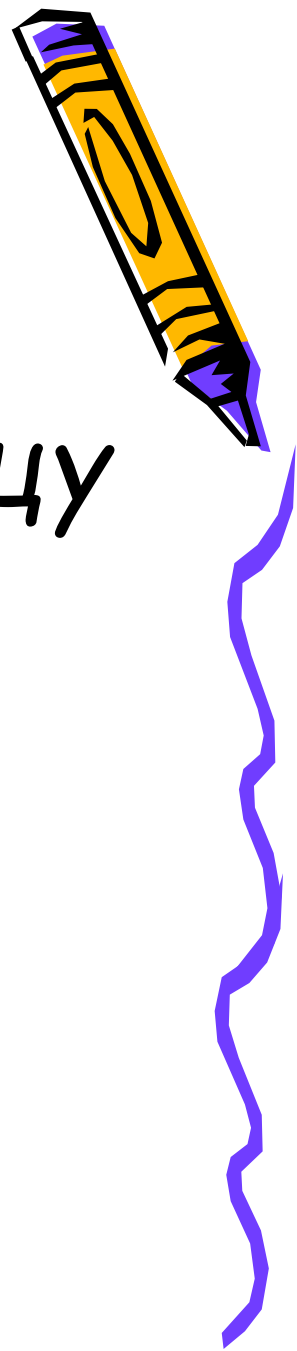
# Как общаться с подростком?

Подготовила педагог - психолог Газейкина Н.А.



- Предлагаю родителям усвоить вместо мифов некоторые вещи, которые можно назвать истиной.
  1. Со всеми детьми происходит это - они все проходят через период подростничества, учатся общаться, ищут свое место в жизни, заводят друзей. Сядьте и подумайте обо всех своих взрослых знакомых и родственниках - они все когда-то были подростками!
  2. Не только вы испытываете проблемы со своим подростком - огромное количество родителей испытывают тоже самое!
  3. У вас может появиться ощущение, что вы бессильны изменить своего ребенка. Но подумайте, что вы хотите изменить? Вы хотите изменить личность другого человека! Направьте свои силы на изменение прежде всего того, кто может измениться благодаря вашим силам - себя самого!
  4. Не только у ребенка, но и у вас есть права. На внимание, свободу, уединение, уважение и понимание.
  5. Вы не обязаны делать все строго по пунктам. Не бойтесь резко изменить то, что делали до сих пор и попробовать другие методы, тем более если старые не приносят результата.
  6. Вы человек и вы имеете право совершать ошибки, вспомните хоть одного человека из своих знакомых, кто ни разу не совершал





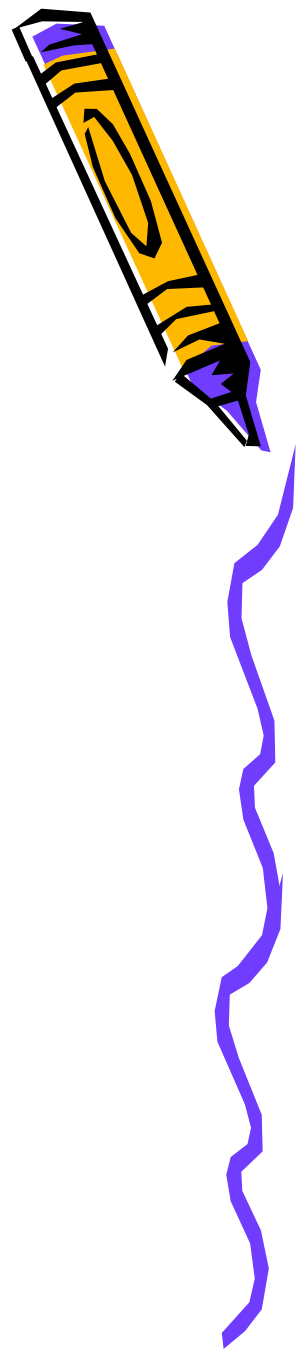
Проведите четкую границу  
между понятиями  
родитель и друг



- Вы можете стать другом своему ребенку. Но если вы при этом станете с ним «на одну планку», отбросите своё родительское превосходство - это рано или поздно приведёт к проблеме. Это кажется грубым, но ребёнок должен знать своё место в семье. Он - младший. Он только учится жить в мире проблем и противоречий. Вы же в первую очередь - поддержка, опора в трудную минуту. Подросток должен чувствовать в вас защиту, уважать ваш ум и умение выходить из сложных ситуаций. Поймите: дети могут найти друзей в любом месте. Тогда как хорошие родители встречаются крайне редко.



Будьте счастливы

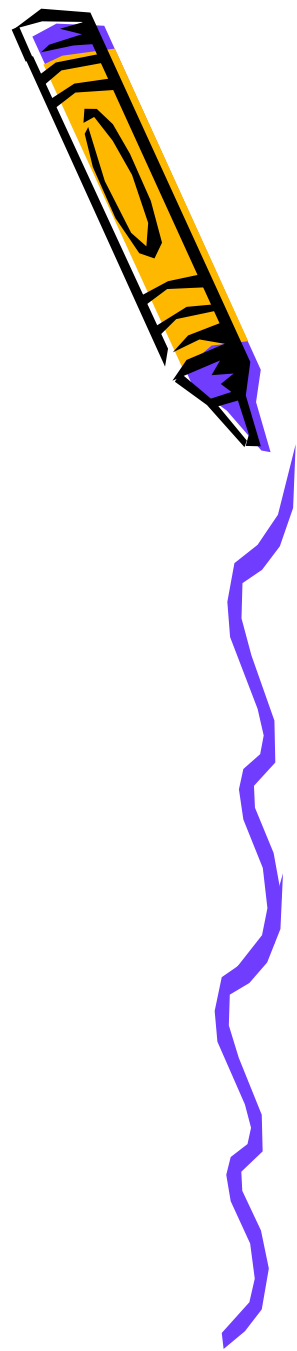




- Это значит быть рядом, даже когда это нелегко и неудобно, когда вы загружены работой, когда усталость одолевает вас. Вы нужны своему ребёнку. Особенно в подростковый период, когда проблемы кажутся неразрешимыми, мир несправедливым, а будущее весьма туманным. Вы всегда должны знать, что происходит в жизни вашего ребенка. Вы должны заслужить его доверие, пожертвовав своим свободным временем. Если ребёнок будет уверен в вашей поддержке, вашем понимании - ему будет легче преодолеть этот тяжкий возраст.



Воспитывайте в подростке  
ответственность



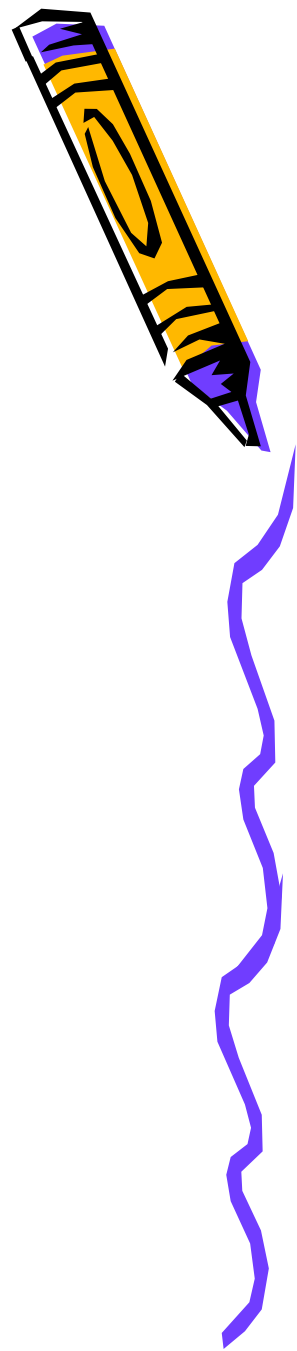


- Это ваша великая задача, как подготовить подростка к жизни. Объясните, что если он хочет определенного образа жизни - нужно приложить определенные усилия для его достижения. Дело не только в деньгах, а в его ответственности, независимости и возможности «стоять на собственных ногах». У ребёнка должны быть свои обязанности по дому. Ставьте перед ним задачи, но не «спускайте с рук», если они не делают то, что полагается. Это учит подростка, как устроен мир. В конечном итоге он будет благодарен вам за науку.





Умейте слушать

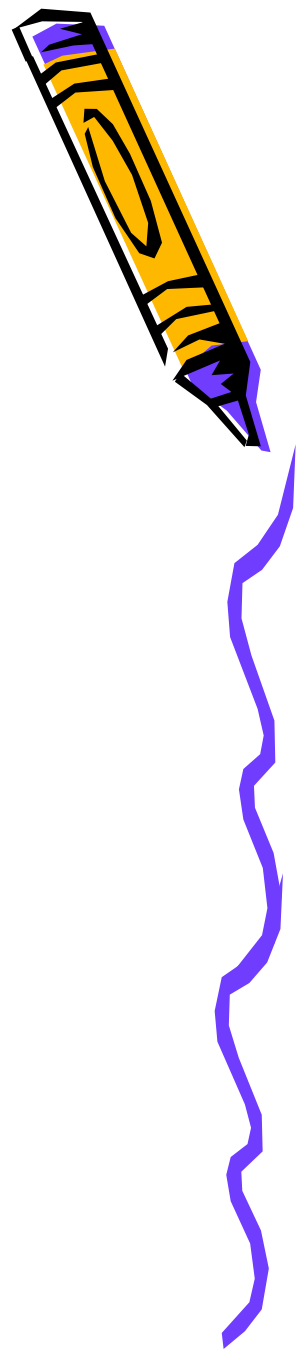


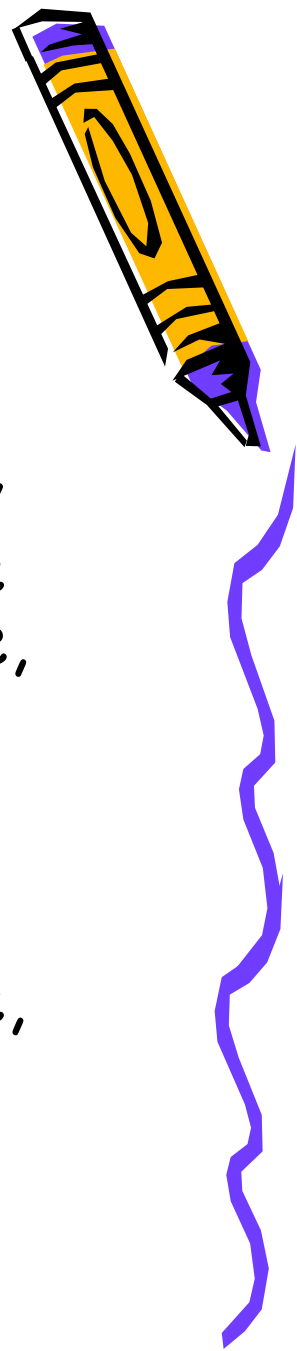


- Это означает, слушать и понимать, не осуждая. Даже если ребёнок спорит или даже грубит - не перебивайте. Постарайтесь уловить суть проблемы. Очень часто это крик о помощи. Помните, что ваш ребёнок вырос. Теперь его проблемы задевают его «по-взрослому».



Не ленитесь объяснять

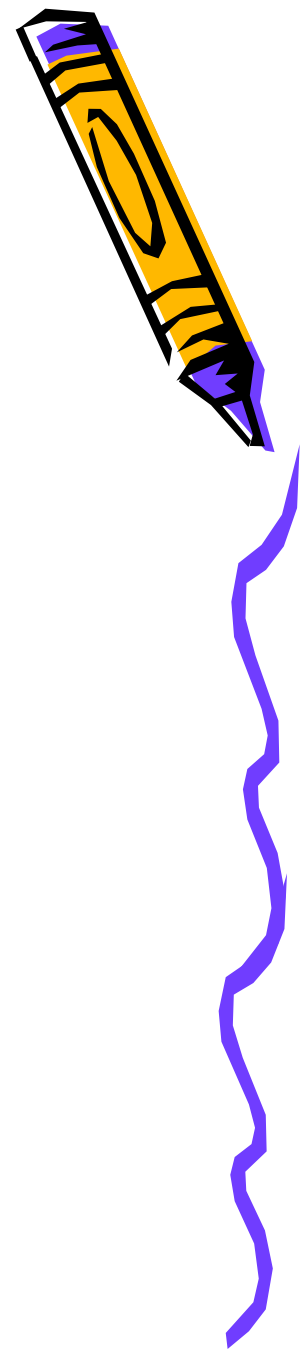




- Всегда объясняйте причины ваших требований. Так вы поможете ребёнку впоследствии принимать правильные решения самостоятельно. Так скажите, что вы хотите видеть его дома к определенному времени, поскольку после этого на улицах не безопасно. Подросток должен видеть в вашей просьбе заботу, а не сухое требование, бездушный приказ.



Будьте ГОТОВЫ встать на защиту  
подростка

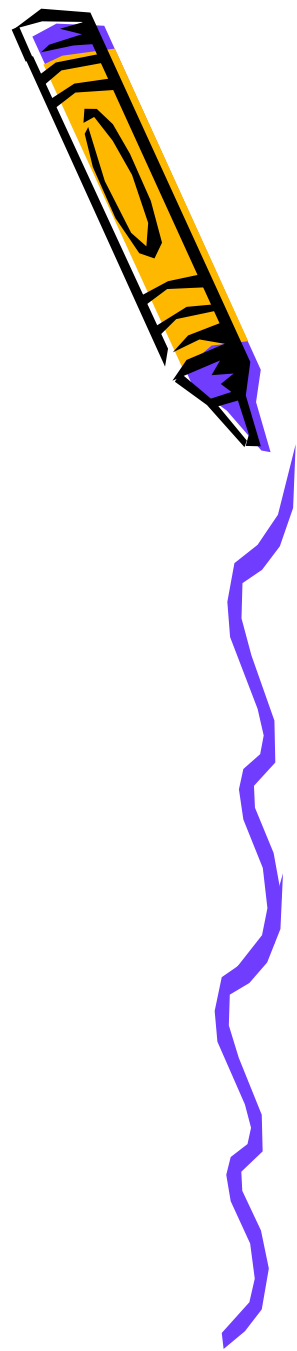


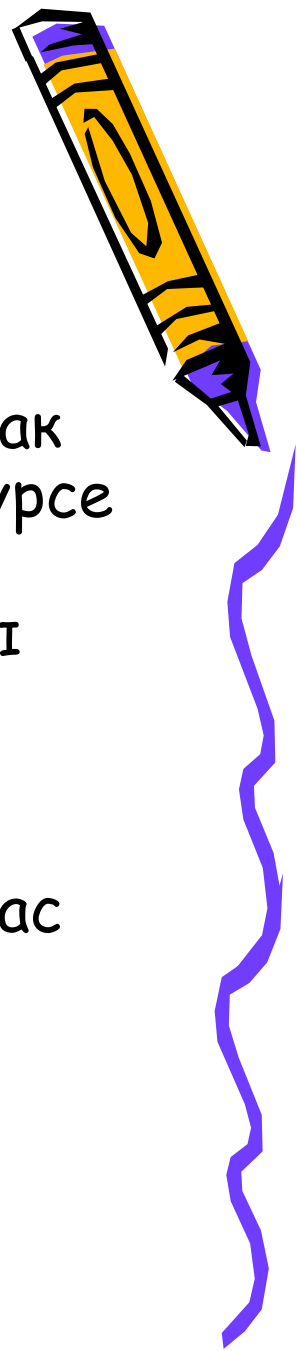


- При всей кажущейся взрослости, подростки – самые уязвимые существа на свете. Они нуждаются в защите. Кто же ещё встанет на их сторону, если не родители? Дайте ребёнку понять, что вы с ним. Что вступитесь, поможете советом и никогда не осудите. Подростку важно знать, что он не один в этом мире.



Будьте в курсе



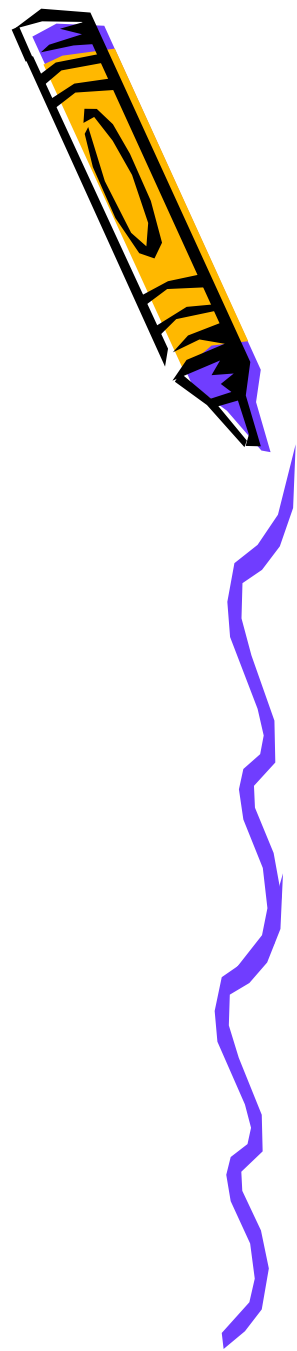


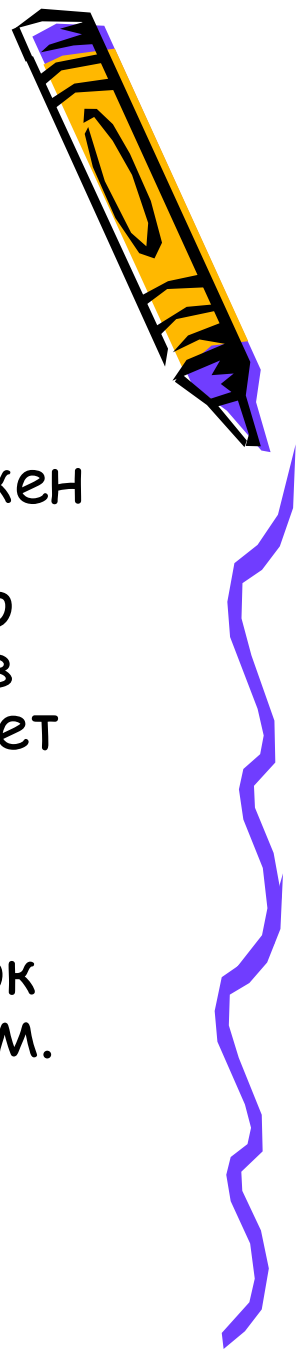
- Знать, какую музыку слушает ваш ребёнок, как зовут его друзей (и их родителей), быть в курсе его школьных дел – задача максимум для хороших родителей. Это необходимо, чтобы иметь точки соприкосновения в общении родителей с подростком. Он обязательно оценит ваше внимание. Видя, что вы в курсе всех его дел, подросток просто не сможет вас игнорировать. И вряд ли захочет.





Будьте гибким

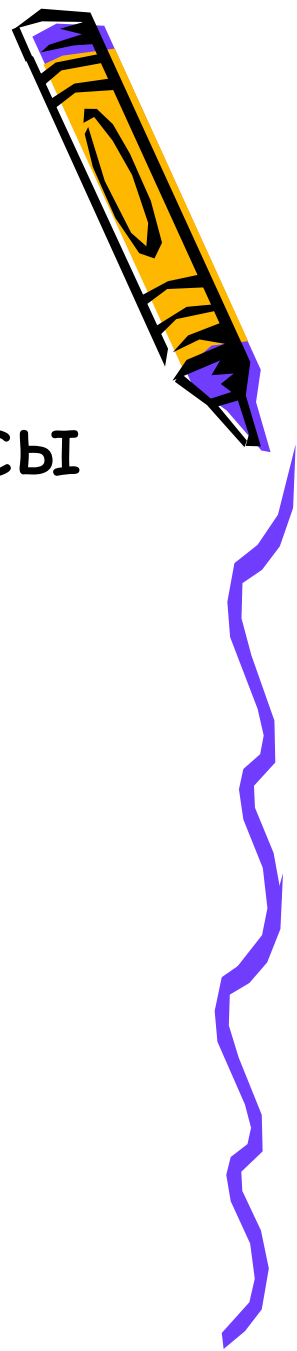


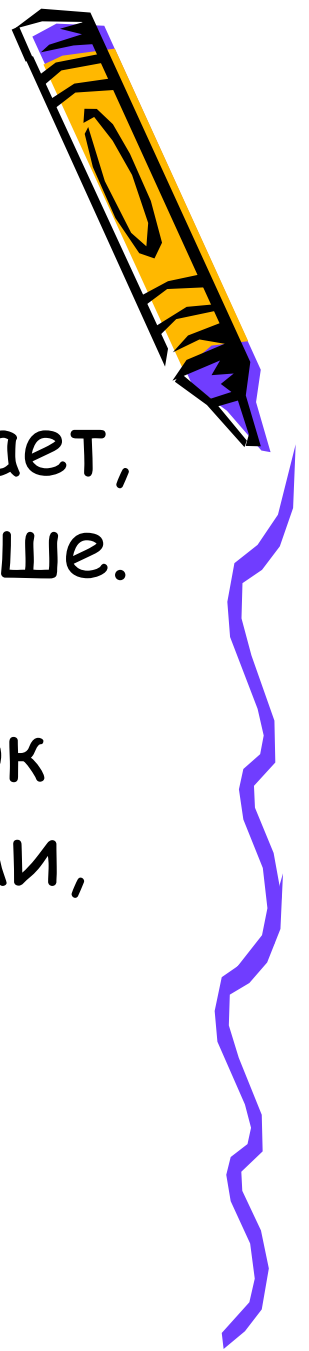


- Правила, конечно, должны быть, но не без исключений. Например, когда ребёнок должен убрать в своей комнате, но он занялся чтением интересной книги и просто забыл о своих обязанностях. Будьте гибкими, зрите в корень вопроса. В конце концов, уборка может подождать. Дайте ребёнку понять, что вы не бездушная машина, отдающая приказы, а человек понимающий и умеющий идти на компромисс. Поверьте, уже завтра подросток сам уберёт в своей комнате. С удовольствием.



Имейте с ребёнком общие интересы

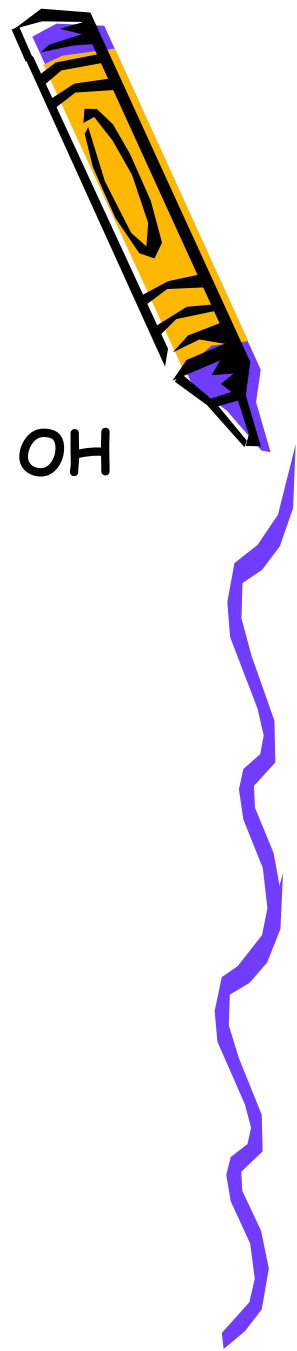


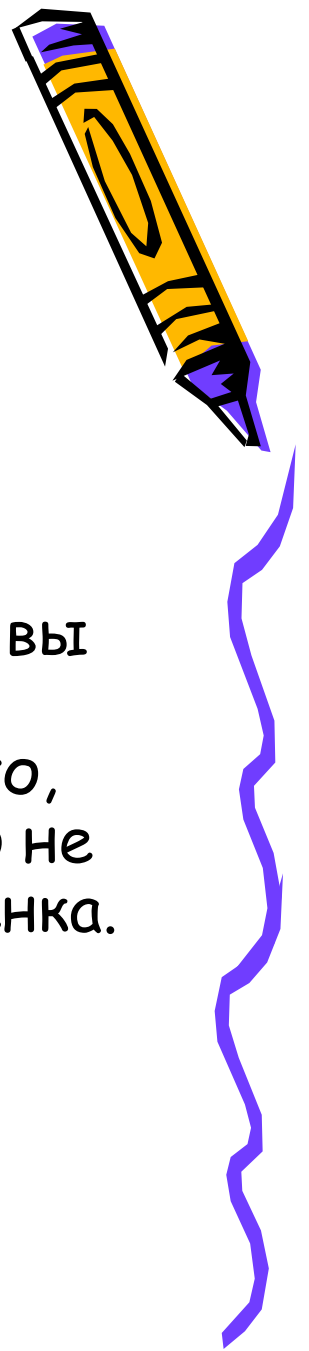


- Наличие общих интересов означает, что вы понимаете друг друга лучше. Вы вместе учитесь и делитесь опытом. Поверьте, ваш подросток хочет иметь какую-то связь с вами, кроме споров насчёт помощи по дому.



Продолжайте говорить ,даже если он  
не будет слушать





Это кажется нелепым, но подростки всегда прислушиваются к родителям. Даже тогда, когда они кричат, они прекрасно слышат и понимают вас. Скажите своему ребёнку, что вы думаете о курении, наркотиках, сексе. Информация обязательно пройдёт через него, даже если это выглядит так, как будто этого не произошло. Не игнорируйте проблемы ребёнка. И он не сможет проигнорировать вас.



# Домашние задания для родителей



**Задание 1.** Посмотрите, насколько вам удаётся принимать вашего ребёнка. Для этого в течение дня (а лучше 2-3) постарайтесь подсчитать, сколько раз вы обратились к нему с эмоционально положительными высказываниями (радостным приветствием, одобрением, поддержкой) и сколько с отрицательными (упрёком, замечанием, критикой). Если количество отрицательных обращений равно или перевешивает положительные, то с общением у вас не всё благополучно.

**Задание 2.** Закройте на минуту глаза и представьте себе, что вы встречаете своего лучшего друга (или подругу). Как вы показываете, что рады ему, что он вам близок и дорог? А теперь представьте, что это ваш собственный ребёнок: вот он приходит домой из школы, и вы показываете, что рады его видеть. Представили? Теперь вам легче будет сделать это на самом деле. И не бойтесь «испортить» его в течение этих нескольких минут, это совершенно немыслимо.

**Задание 3.** Обнимайте и целуйте вашего ребёнка не менее 4 раз в день (утренние приветствия и поцелуи на ночь не считаются).

**Примечание.** Неплохо делать то же самое и в отношении других членов семьи.

**Задание 4.** Выполняя два предыдущих задания, обратите внимание на реакции ребёнка, да и на свои собственные ощущения.

