

## Как общаться с подростком?

Подростковый возраст полон противоречий и парадоксов. Перепады настроения, нервозность, повышенное внимание к себе, своей внешности и восприятию себя другими, сентиментальность, стремление быть «как все» и не хуже других удивительным образом комбинируется с самонадеянностью, резкостью, стремлением опровергать устоявшиеся правила и аксиомы, выделяться из толпы. В это время пересматриваются все моральные принципы и взгляды на жизнь, и даже самые послушные и примерные дети-ангелы могут превратиться в невыносимых и неуправляемых подростков. Многие родители испытывают трудности, не зная, как общаться с трудным подростком, а в некоторых наиболее радикальных случаях конфликты, начавшиеся в это время, развиваются и продолжаются многие годы, раскалывая семью и лишая ее членов возможности жить в мире и согласии. Подростки стеснительны и в то же время развязны (в основном, демонстративно), и в этот период общение в семье чаще всего становится довольно напряженным. Давайте же рассмотрим, как научить подростка общаться.

### Как общаться с сыном подростком?

Уважайте его взгляды и мнение. Не пытайтесь его во всем контролировать. Поддерживайте его в стремлении выглядеть хорошо. Ваш сын учится строить отношения с девушками и ваша задача – помочь ему в этом. Это не значит, что вы должны искать ему подруг или комментировать внешность и поведение всех его знакомых девушек. Просто помогите ему чувствовать себя увереннее.

Позвольте ему самому выбирать себе друзей. Если вы видите, что он попал под влияние неблагоприятной компании, не высказывайте ему свой протест в категоричной форме, не запрещайте видеться с друзьями – это повлечет за собой только протест и отдаление сына от вас. Запретами вы добьетесь только одного – сын станет скрывать от вас «плохих» друзей и занятия. Согласитесь, вряд ли это то, к чему вы стремитесь.

### Как общаться с дочерью подростком?

Не запрещайте ей одеваться и краситься так, как она хочет. Лучше помогите ей научиться выбирать наряды и макияж. Подростки склонны неадекватно оценивать свою внешность и ваша задача – помочь дочери принять и полюбить себя. Прислушивайтесь к ее мнению, не отвергайте ее идеи или предложения без адекватной аргументации. Избегайте жесткого контроля – запретный плод сладок, а подростки склонны делать все наперекор приказам. Избегайте негативных оценочных суждений («ужасно выглядишь», «ты все делаешь наперекор нам», «ты ведешь себя отвратительно»). Выражайте свои мысли «Я-суждениями» («я очень расстроена твоим поведением», «позволь мне помочь», «я волнуюсь»).

Независимо от того, какого пола ваш ребенок, помните, он – *самостоятельная личность и имеет право ею оставаться*. Дайте подростку возможность жить собственной жизнью, принимать решения и чувствовать себя взрослым. Это не значит, что вы должны «пустить все на самотек» и позволить сыну или дочери творить все, что угодно. Просто уважайте их и учите хорошему не с помощью нравоучений, а на личном примере. Если вы договорились о чем-то, то сдержите слово. Нельзя запрещать то, о чем вы договорились

вчера, только потому, что вы устали или не в духе. Позвольте подростку самому планировать собственную жизнь, не навязывайте ему профессию, хобби, стиль жизни. Интересуйтесь своим ребенком, проводите с ним время, найдите общее хобби или развлечение. Позвольте сыну помочь вам выбрать технику, а дочь пусть расскажет вам о молодежной моде – подростки любят «просвещать», это помогает им чувствовать себя увереннее. Рассказывайте детям о своем детстве и том, как вы были подростками. Научитесь слушать и слышать, ведь то, что вам кажется мелочью, в глазах подростка может быть самым важным делом не свете. Постарайтесь общаться с подростком не как с ребенком, а как со *взрослым, равным себе*. Эти несложные советы помогут вам сохранить нормальные отношения в семье и позволят избежать многих неприятностей.