**Родителям на заметку: правила общения с подростком**



25.08.2023

Родители часто сетуют на то, что подростки не желают слушать, что говорят им взрослые, и мало о чём рассказывают сами. Как же разговаривать с взрослеющими детьми, чтобы общение не было игрой в одни ворота? Психологи Детского телефона доверия подготовили на этот счёт несколько рекомендаций.

* Старайтесь не употреблять выражения: «Потому что я так сказал/а», «Я лучше знаю», «Твоё дело — исполнять, а не думать». Объясняйте, почему именно ТАК будет лучше».

Причина многих разногласий в семье — отсутствие объяснений и обсуждений. Понятно, что задавить подростка родительской властью проще и быстрее, чем объяснять ему свою точку зрения, и ребёнок, безусловно, послушается, но отдалится. Необходимо терпение. К тому же, аргументируя то или иное решение, вы научите чадо опираться на факты, логику и опыт, а не на личность говорящего или его авторитет. Это умение непременно пригодится подростку в дальнейшей жизни, так как сейчас многие любят давать советы, не разбираясь в вопросе. И от ошибок никто не застрахован.

* Делитесь с подростком личным: переживаниями, впечатлениями. Не стоит говорить: «Не суй свой любопытный нос, куда не надо», «Не дорос — не поймёшь». Придя с работы, можно сказать: «Ну и денёк у меня выдался! Представляешь…».

Откровенность и искренность порождают желание поделиться в ответ чем-то личным. Подростки не будут разговаривать о своих переживаниях с «занудными взрослыми» — слушать только нравоучения не очень интересно. К тому же ваша откровенность научит сына или дочь пониманию и сочувствию.

* Уважайте ребенка и его личное пространство. Не стоит обижать чадо фразами: «Ты ещё ничего не заработал», «Здесь нет ничего твоего!». Если хотите что-то «позаимствовать» у своего школьника, попросите: «Можно стащить твою ручку/линейку?».

Чтобы получить внимание и уважение, нужно сначала его дать. Не оскорблять. Не перебивать. Не повышать голос. Стучать, прежде чем открыть дверь в его комнату. Уважать секреты. Не брать без разрешения его вещи — да, те самые, что сами купили, и телефон в том числе. Благодарить за помощь.

* Советуйтесь. Например, у дочки можно спросить, как лучше одеться на корпоратив, у сына — какие кроссовки в тренде.

Подростки хотят чувствовать себя взрослыми — подкрепите это желание, обращаясь к ним за советом.

Чаще обнимайте. Нежные прикосновения очень сближают!

*Если нужна помощь или требуется совет — Детский телефон доверия 8-800-2000-122 — всегда на связи!*