

Почему возникают проблемы в общении с подростком?

1. Он «не готов!» - выбирайте время для беседы.

Может быть, подросток устал, чем-то обижен, или у него собственные проблемы - двойка на уроке, неудавшийся рисунок, ссора с друзьями – поверьте, в 15 лет у подростка тоже может быть много поводов для расстройства. Тогда совершенно нет желания ни с кем общаться, хочется переварить свою грусть в себе, только потом начать разговаривать.

Взрослый, возможно, тоже устал, у него могут быть сложности на работе, или его расстроило какое-нибудь происшествие от чего хочется уйти в себя.

То есть важно выбирать время для разговора. И если вы явно видите, что настроения нет, то отложить беседу. Или хотя бы поинтересоваться, готов ли ваш собеседник сейчас говорить.

2. Не знает, зачем говорить.

Важно помнить, что разговор может поднять вам настроение, или помочь пережить проблему. А еще напомнить об этом собеседнику. Причём мягко. Например, так: «Сын, я знаю - бывает, что настроения говорить нет совсем, я знаю. Но часто разговор реально помогает. Давай попробуем немного пообщаться?»

Так же, мне кажется, если ребёнок уже сознательный и довольно взрослый, можно поговорить откровенно, сказать, что тревожит вас, и предложить план действий. А затем попросить подростка сказать, что его не устраивает и тревожит, и вместе придумать план.

3. Сложно начать разговор

Можно предложить ребёнку говорить так, будто вас нет. Сложно начать, но это правда помогает! Это поможет узнать причины грусти подростка. А часто после того, как выговорится, подросток станет меньше печалиться. Повод грусти в реальности может показаться несущественным, или вообще окажется исчерпан.

4. Чувствуешь себя, как на допросе.

Такое бывает, когда взрослые начинают очень активно интересоваться тобой и пытаться завести беседу. В таком формате вашему сыну или дочери трудно говорить откровенно, разговаривать

вообще в принципе. Здесь есть вариант - поиграть в игру. По очереди, сначала родитель, потом подросток, называть то, что вас огорчает или раздражает.

Общение с ребёнком каждый день

1. Уважение – залог хороших отношений.

В будничном общении, чтобы не возникало проблем, подростку, и всем членам семьи необходимо установить закон: уважать окружающих- не грубить, не перебивать, не лезть в чужой разговор. Это соблюдать довольно просто, при этом общаться станет легче и приятней. А ещё не придётся делать друг другу замечания. Так же важно, чтобы это правило соблюдали обе стороны. То есть вы не можете прервать разговор ребёнка с другом своим внезапным появлением, так же как подросток не должен отвлекать вас от разговора по телефону.

2. 15 Минут на «свободное общение»

Ежедневно 15 минут говорить «о погоде - о природе» то есть про отвлечённые темы, такие, как, действительно, погода. Говорите всё, что взбредет в голову. О политике, книгах, кино или птицах. В эти условленные 15 минут отменяются все правила – говорите как хотите, когда хотите и о чём хотите. Вы можете рассказать подростку истории из вашего детства, рассказать о самом скучном кино или самой грустной книге, о лучшем отдыхе и самом странном своём поступке, о самом добром знакомом или об игре, в которую всегда проигрывали. А вы, в свою очередь, узнаете, что творится в жизни вашего ребёнка. Монстров какого цвета он боится, какие листья ему больше нравятся, какие зайцы, по его мнению, самые добрые. Расскажите ребёнку, что в это время он может ругаться, и кричать, что-то обиженно мычать, а когда запасы его обид и злости подойдут к концу, он узнает, какой секретный пароль был в детстве в играх его мамы, где был тайный штаб его папы. Скажите ребёнку, что, если он на вас обижен, пусть не стесняется это высказать в те заветные 15 минут. А после возможной гневной тирады начните самый обычный разговор, расскажите что-нибудь из вашего детства, что вас тогда раздражало и злило. Пусть эти минуты будут минутами откровения, пусть никто из вас не будет стесняться рассказать о своих чувствах и ощущениях.

Это поможет, по своему опыту говорю, вашему ребёнку поверить, что вы человек, а значит, говорить с вами будет не так страшно.

Правила для улучшения общения родителей с их детьми-подростками:

- Не грубить и не перебивать
- Не сравнивать своего ребёнка с другими (это очень неприятно слышать, когда оказывается, что какой-то другой человек лучше тебя, да ещё твои мама и папа это признают. Будто говорят – ты недостаточно хороший.)
- Не повышать тон
- Если речь об идее или произведении, не переходить на личности.
- Некоторое время в день (желательно регулярное) говорить всё, что хочется.
- Можно ввести традицию – вместо книг и телефонов в обед рассказывать друг другу истории. При этом телефоны должны быть далеко, и желательно, отключены. Это тренирует не перебивать, внимательно слушать и развивает навыки оратора.

Такой краткий список договорённостей помогает улучшить отношения в семье и узнать друг о друге новое.

Лекарство от грусти или что делать, если просто общаться – мало ?...

Однако, бывают ситуации, когда просто поговорить слишком мало, или это невозможно (например, в силу больного горла). Тогда возникает вопрос – можно ли чем-то заменить разговор? Мой ответ – да, можно.

А если серьёзно, то вот оно, лучшее лекарство от грусти – объятия.

Это лекарство универсально, оно помогает и от плохого настроения, и от обиды, но не до конца, обида лечится только разговором, и от разногласий.

Что ещё может помочь?

1. Также помогут вылечить вышеупомянутые недуги милые записки, фотографии, сердечки или просто подарки от всего сердца.
2. Смех - одно из лучших лекарств! Часто смешная шутка вызывает хохот даже у людей с больным горлом, даже у сильно обиженных друг на друга людей.
3. Можно заменить разговоры, но не целиком, шутками, совместными занятиями или хобби.

Как общаться с подростком

1. Не пытайтесь постоянно его контролировать – важно дать самостоятельность.

Часто, воспитывая ребёнка, пытаются за всем уследить, всё проверить. К подростковому возрасту дети уже очень много могут контролировать сами. Если чувствуете, что ваш ребёнок не может этого делать, стоит уделить больше внимания [развитию чувства ответственности](#), а не тотальному контролю.

2. Будьте интересны себе и ему, любите себя, говорите о себе

Если у родителя разносторонние интересы, с ним есть о чём поговорить, общаться с ним намного интереснее. Если он рассказывает истории из жизни, о своём детстве, случаи на работе – это интересно слушать!

3. Не оценивайте.

Не стоит всегда говорить ребёнку «что хорошо, а что плохо». Причём, здесь не важно сколько вашему ребёнку лет. Учитесь просто «болтать», общаться, смеяться. Беседа с ребёнком - не всегда воспитание.

4. Учитесь слушать.

Часто к нам обращаются родители с вопросом – [почему подростки им ничего не рассказывают](#). На самом деле, рассказывают. И про то, что им интересно, и про свои желания. Но вы часто отрицаете, или осуждаете то, что близко подросткам. Знакомы фразы «это всё глупости» или «занялся ли бы ты чем-то полезным»?

5. Не отрицайте чувства и эмоции подростка.

Он чувствует то, что чувствует. Его не надо переубеждать. Просто выслушайте, не оценивайте, поддержите. Не стоит говорить «не бойся экзамена», «где же ты устал – весь день ничего не делал», и т.д. Причём, это не значит, что всё нужно спускать с рук. Но попросить помочь можно и по-другому: «Я понимаю, что ты устал. Но я тоже. Давай вместе сейчас ...»

6. Любите и давайте чувство безопасности.

Он должен знать, что мама и папа его любят. Дома ждут. Всегда, что бы ни случилось. У него есть надёжный тыл и поддержка.