**Рекомендации психолога для родителей**

**«Трудности в общении с подростком»**

Общение с подростком бывает очень сложным, если не сказать больше. Большинство подростков довольно хорошо общаются с другими подростками, а вот разговор с родителями зачастую не получается. Родители, узнав немного о подростках, смогут сделать общение более доступным и откровенным, что позволит, открыто обсуждать важные вопросы, касающиеся семьи. «Счастливая семья» дает несколько советов, которые помогут родителям более эффективно общаться с подростками.

**1. Слушайте детей**

Многие родители не слушают, когда подростки пытаются с ними поговорить. У родителей постоянно какие-то проблемы, которые держат их в постоянной занятости. И это не позволяет уделить достойного внимания своим детям, делать правильные выводы о значимости разговора для подростка. Часто подростки при разговоре с родителями дают словесные и, что более важно, невербальные подсказки о проблемах. Если родители заняты и не слышат их (ключевых моментов в разговоре), проблема остается без внимания. Слушать своего ребенка нужно глядя глаза в глаза, а также каждый день в обычном разговоре затрагивать важные темы. Садитесь обедать всегда вместе, причем при выключенном телевизоре, радио. Введите это в некую семейную традицию, когда вся семья вечером собирается вместе, рассказывает как у кого прошел день. Разговаривайте каждый день, а если это не представляется возможным, то делайте короткие разговоры перед сном. Приучать к этому ребенка лучше ещё с самого маленького возраста, например, с садика. Общение не должно длиться долго, чтобы быть эффективным и должно проходить в легкой форме, так сказать, в неформальной обстановке. Нужно, чтобы подросток знал, что родители будут его слушать всегда, когда он захочет поговорить.

**2. Не судите ребенка**

Многие подростки не желают говорить о своих проблемах, так как они думают, что получат неодобрение со стороны родителей. Научитесь прислушиваться к детям, не осуждая и не показывая недовольство, это является важным шагом на пути послушания детьми своих родителей. Родители, конечно же, не одобряют некоторых вещей, которые подростки делают и, безусловно, должны выражать озабоченность. Если подросток будет думать, что родители сразу начнут проводить дискуссии по этому поводу, то скорее всего он будет избегать этого неприятного общения с родителями. Выслушайте все, что говорит вам ваш ребенок, вникайте во все его проблемы, ведь для вас это может быть мелочью жизни, а для подростка – серьезной проблемой. И только после того, как вы его спокойно выслушали, предлагайте альтернативные методы решения, говорите, что именно вам не нравится. Так подросток будет знать, что родитель готов его слушать и слышать то, что он говорит, а также будет уверен в том, что родители будут не ругаться, а помогать. Подросток должен знать, что вы всегда будете ценить его как человека, как самостоятельную личность.

**3. Обратите внимание на язык**

Родители должны быть тверды в определении границ и правил поведения, это должно быть сделано в положительной, а не в отрицательной манере. Хвалите подростка при соблюдении правил, но и сами им следуйте. Используйте слова «мы» вместо «ты» или «я». Вместо того, чтобы говорить «Ты сделала это неправильно», кажите «Мы должны работать над этим». Благодаря такому отношению, подросток будет знать, что родители хотят помочь в решении проблем, а не только командуют подростком. Если родитель часто теряет контроль и самообладание над собой, использует ненормативную лексику, то над этим нужно работать, бороться с собой и контролировать свои эмоции, а не вымещать их не ребенке. Это нужно для того, чтобы вы могли эффективно общаться со своим ребенком-подростком.

**4. Уважайте идеи подростков**

Родители часто могут выступать против идей и желаний подростков, так как они могут идти в разрез желаний и мнений родителей. Принимайте тот факт, что подросток – это отдельная личность, который может иметь свои интересы, потребности и идеи. И эти интересы могут отличаться от интересов родителей. Если подросток будет знать, что родитель поддерживает его интересы, он будет более открытым при общении с ним. Часто родители разочарованы, если их дети не показывают тех же интересов, которые были у них в прошлом. Если родитель преуспел в спорте, в школе, а их подросток интересуется искусством, то разговаривайте с ним об искусстве, а не постоянно указывайте на то, что подросток не любит спорт. Если подросток хочет, чтобы его/её спальня была оранжевого цвета, то родитель должен не возмущаться только потому, что у вас вкусы разные, а помочь выбрать ребенку те обои, которые нравятся именно ему, просто помогите оформить комнату со вкусом. Это будет хорошим поводом и примером для общения, для разговора о других проблемах. Подлинное уважение молодежных идей позволит им чувствовать себя компетентными, чтобы обсудить все что угодно со своими родителями.

**5. Идите на компромиссы**

Родители, которые хотят иметь доверительные отношения с подростками, должны понимать, что компромисс будет иногда необходимо с обеих сторон. Поскольку все люди разные, определенные разногласия происходят. Родители должны учиться и уметь обсуждать эти различия со своими детьми без лишней критики. Разговоры о проблемах в спокойном тоне приведут к пониманию с обеих сторон. Родители должны быть готовы уступать по некоторым вопросам, чтобы укрепить точку зрения подростка. Если родители будут идти на компромиссы по вопросам, которые не так уж серьезны, то подросток тоже в свое время научиться уступать родителям.

**6. Показывайте заботу и беспокойство**

Все дети должны знать, что родители действительно заботятся о них. Если у ребенка создается впечатление, что родители не заботятся о нем, то общение с родителями не будет для них большим приоритетом. Когда подросток говорит, родители должны показывать свою заботу и беспокойство в словах, задавать ему вопросы и отвечать на их вопросы. Родители редко говорят своим детям, что они их любят, что гордятся ими, что волнуются. Родители думают, что все дети просто инстинктивно знают об этом, но это не так. Детям очень важно постоянно слышать, что родители любят их, особенно это важно в период подросткового возраста.

**7. Невербальный способ общения**

Иногда подростки убеждают родителей, что все хорошо, но их язык тела не говорит об этом. Родитель, который учится читать невербальные ключи, могут получить информацию о том, о чем подросток умалчивает. Если ваш ребенок постоянно с печальным или угрюмым выражением лица, жмет плечами в ответ на вопросы, если тона в голосе мрачные и безразличные, то родитель должен попытаться выяснить, в чем причина такого состояния. Подросток, который столкнулся с такими проблемами, как плохие оценки, отсутствие друзей или их непонимание, употребление наркотиков, алкоголизм, депрессия, беременность и т.д., стесняется и боится поднимать этот вопрос с родителями. Часто так бывает, что родители последние узнают о таких серьезных проблемах. Проводите больше времени со своим ребенком, разговаривайте с ним, ребенок должен быть уверен в том, что родители его не будут ругать, никогда его не бросят ни в какой ситуации. Даже если подросток не большой говорун, родитель, который учится читать невербальные ключи, может получить представление о том, как прошел день в целом.

**8. Цените своего ребенка**

Если подросток знает, что его родители хорошо отзываются о нем и ценят его как человека, он будет чаще общаться с родителями о своей жизни, о своих переживаниях. Все люди любят чувствовать, что их ценят и уважают, что они важны для других, и подростки не исключение. Иногда родители думают, что излишняя любовь может испортить ребенка, поэтому никогда не говорят об этом, ведут себя строго. Но это совсем не так. Самооценка строится на восприятии, которое человек получает от окружающих его людей, в первую очередь от родителей.

**9. Уточнение ситуации**

Иногда человеку трудно понять, что другие говорят и уточнение очень важно. Простой способ прояснить ситуацию – это перефразировать другого человека, т.е. высказать своими словами. Перефразируя подростка, родитель выразит то, как он понял ситуацию. Это позволит подростку сказать, что он был неправильно понят. Уточнение каждого утверждения позволит родителям направлять подростка к активному общению.

Если постоянные попытки родителей вовлечь подростка в разговор не получаются, то вы не должны прекращать эти попытки. Даже, если подросток не показывает ответа на усилия родителей, он заметит, что родители заботятся о нем, а не отказываются. Для подростка важно знать и быть уверенным в том, что родители его всегда выслушают без критики и упреков, поддержат в трудную минуту, дадут совет. Поэтому родители никогда не должны сдаваться. Счастье в семье зависит от правильного общения.