

Как общаться с подростком?

1. Проводите время вместе

Бывает, что подростки и родители не могут провести вместе и 15 минут без того, чтобы не поссориться. Кино, Интернет, игры, друзья – все это важнее вас и гораздо интереснее. А это значит, что нужно искать моменты для общения.

2. Говорите во время работы.

Взрослеющему ребенку не интересно обсуждать взрослые проблемы, а когда вы пытаетесь узнать что-то о его собственной жизни, он воспринимает это в штыки. Но попробуйте поговорить с ним, когда вы готовите ужин. Попросите помочь, например, нарезать овощи для салата или сделать начинку для пирога. Когда кажется, что главная задача – это приготовление еды, а разговор – просто развлечение, подростку будет гораздо проще говорить с вами откровенно. Мальчик скорее разговорится с отцом во время рыбалки, копаясь в гараже или ремонтируя что-то по дому.

3. Интересуйтесь тем, что нравится ребенку.

Если дети играют в музыкальной группе, приходите на их концерты, если занимаются спортом, болейте за них на соревнованиях. Не отвергайте книжки, которые они читают – это уже хорошо. Смотрите кино, которым интересуется ваш ребенок, так вы хотя бы будете понимать, какие проблемы его волнуют. Узнайте как можно больше о компьютерных играх, которыми он увлекается. Послушайте любимую музыку, какой бы странной она вам ни казалась. У любой популярной группы можно найти одну – две композиции, которые вам нравятся. Вы увидите, как удивится и обрадуется ваш ребенок тому, что вы искренне разделяете его интересы.

4. Беседуйте в дороге.

В машине вы с ребенком сидите не лицом к лицу, а рядом – плечо к плечу. И это тоже снимает определенные психологические барьеры. Когда вы смотрите подростку в глаза, он может чувствовать себя неуютно, и в результате откровенного разговора не получится. Когда же вы следите за дорогой, ребенок не чувствует тотального контроля и расслабляется. А, кроме того, автомобиль – это нейтральная территория. Если вы заходите в комнату к ребенку, усаживаетесь и пытаетесь поговорить по душам, это часто воспринимается как вторжение в личное пространство подростка. В машине этого можно не опасаться.

5. Поделитесь своими увлечениями.

Попробуйте заинтересовать ребенка тем, что нравится вам. На первый взгляд может показаться, что рукоделие не слишком понравится девочке-подростку, если вы подберете для нее красивые бусины и шнурки, научите делать браслеты и серьги, это совсем другое дело. Но даже если ребенку не понравится ваше хобби, не расстраивайтесь. В любом случае подростку полезно знать, что сфера интересов родителей не ограничивается приготовлением ужина и проверкой уроков.

6. Чаще хвалите.

Не забывайте, что родительское одобрение подросткам нужно не меньше, чем малышам. Это значит, что иногда стоит просто понаблюдать за тем, чем занимается ребенок, и похвалить его. Много времени проводит в виртуальном мире компьютера? Попросите его продемонстрировать достижения и найдите, за что похвалить.

7. Говорите с ребенком.

Те вопросы, которые мы обычно задаем подростку, чаще всего не вызывают ничего, кроме раздражения и желания защищаться. Не задавайте прямых вопросов, требующих однозначного ответа: «Как в школе?»; – «Хорошо». На этом разговор закончится, развернутого ответа вы, скорее всего, не получите. Начните с общих вопросов о том, что ребенка интересует. Комментируйте его ответы, давая возможность подростку продолжить рассказ.

8. Общайтесь виртуально.

Взрослые могут искренне верить в то, что нет ничего лучше разговора по душам, когда вы смотрите друг другу в глаза, но у подростков на этот счет собственное мнение. И, чтобы вас услышали, придется осваивать виртуальные способы связи. Пишите смс, осваивайте электронную почту, а также журналы и чаты. Вполне может оказаться, что на некоторые темы ребенок стесняется говорить, но писать о них вам он может.

9. Ищите подходящий момент.

Учитывайте распорядок дня ребенка, его привычки и биологический ритм. Например, если ваш сын – сова и любит допоздна засиживаться за компьютером, попробуйте тоже не ложиться спать. И, когда он придет на кухню, чтобы подкрепиться (а он обязательно это сделает), вы сможете не только накормить его бутербродами, но и поговорить по душам.

10. Не делайте поспешных выводов. Чаще всего подростки отказываются идти на контакт с родителями из-за опасения, что их не поймут, осудят или будут ругать. А потому, если ваша 13-летняя дочь говорит, что с кем-то встречается, не паникуйте раньше. Встречаться в вашем представлении может быть совсем не то же самое, что имеет в виду ваша дочка.

Главное, что стоит осознать родителям: подросток – это не проблема, которая требует решения, а человек, который нуждается в том, чтобы его понимали. Поэтому не горячитесь и для начала выясните, что на самом деле происходит. С другой стороны, если ребенок рассказывает о «катастрофе», которая с ним приключилась (это может быть неудачная стрижка, несчастная любовь или вероломная подруга), не высмеивайте его, а отнесите к проблеме с должным вниманием. В будущем это даст ребенку уверенность в том, что к вам можно обратиться и с более сложными вопросами.