**Как общаться с подростком (советы родителям)**

 *Ю.А.Семенова, психолог*

*отделения психолого-педагогической*

 *помощи «Сектор семейного устройства детей*

 *и сопровождения замещающих родителей»*

*«Сектор постинтернатного сопровождения детей-сирот»*

*«Экстренная детская помощь»*

*БУ «Центр социальной помощи семье и детям «Зазеркалье»*

«*Еще год назад, - говорит мама, - у нее был милый ласковый ребенок,*

*который во всем ее слушался. Она могла с ним сюсюкаться, целовать его.*

 *Где он теперь? Вместо него в семье появился хам, который грубит, никого не слушает…»*

Однажды в жизни семьи наступает такой момент, когда родители перестают понимать своего ребенка. Прежние, привычные модели взаимодействия и влияния вдруг перестают «работать». Сталкиваясь с непривычным поведением, открытым сопротивлением или отчужденностью подростка, родители постепенно переходят от растерянности к раздражению. Стремясь сохранить прежние способы управления, они усиливают давление. В ответ подросток с нарастающей активностью отстаивает свою независимость. Учащаются конфликты. Как следствие – опасное отдаление, растущее непонимание, потеря близких и доброжелательных отношений. В той или иной степени, описанный процесс происходит в каждой семье, и это надо принять как неизбежность. Но! Во что выльется эта борьба, будет ли она наполнена насилием и разрушением или перерастет в совместное развитие отношений на новой ступени – во многом зависит от родителей и других взрослых, окружающих подростка.

**Советы, которые могли бы вам помочь справиться с трудностями в общении с подростком.**

1. ***Создайте благоприятный климат для общения.***

Когда у подростков есть какие-то проблемы, они редко начинают разговор первыми. Родителям нужно постараться создать такую атмосферу, когда разговор с ребенком был бы естественным. Привыкнув обсуждать со старшими свои мелкие бытовые трудности, ребенок, когда придет время, привычно поделится с ними и более серьезной проблемой.

Очень эффективный способ – выделить регулярное время для общения с подростком. Семейный обед или ужин – прекрасная возможность провести время вместе. Однако родители иногда недооценивают важность этого. Попробуйте вспомнить, много ли времени вы проводите за столом со своим ребенком.

1. ***Овладейте искусством «разговора между делом».***

Больше общайтесь с детьми, когда вы вместе заняты каким-то делом, например, работой по дому. Люди в это время, как правило, не смотрят друг на друга, они больше сосредоточены на том, что делают, и все вопросы обсуждаются и решаются ими как бы невзначай.

Обсуждая с ребенком просмотренный фильм или прочитанную книгу, разговор рано или поздно выходит за рамки тематики и переходит на разговор о жизни, о событиях в школе, друзьях. Такие беседы проходят непринужденно.

1. ***Не навязывайтесь с советами.***

Подросток вряд ли последует вашему совету, каким бы хорошим он ни был, если он облачен в форму прямого указания. Делитесь с ним опытом, рассказывайте о своих переживаниях, но не превращайтесь в грозного начальника. Ваш ребенок должен научиться прислушиваться к мнению других, не чувствуя при этом, что ущемляется его достоинство.

Особенно важно не торопиться с советами, если вы знаете, что ваш ребенок совершил какую-либо ошибку. Как правило, дети сами осознают свои промахи. Не стоит лишний раз указывать им на их неудачи и тем самым создавать у них впечатление, будто «весь мир над ними смеется». Это то, чего подростки боятся больше всего на свете. Попробуйте тактично обсудить с ними сложившееся положение, и вы, возможно, будете удивлены зрелостью их суждений.

1. ***Выступайте единым фронтом.***

Наверное, каждый ребенок время от времени пытается противопоставить одного родителя другому, используя старую уловку: «А папа сказал, что мне можно туда пойти!» Чаще подростки играют в эту игру тогда, когда видят, что родители ссорятся или спорят между собой. Родителям следует помнить, что выяснять отношения можно только за закрытыми дверями. Если же конфликт произошел при детях, то примирение должно состояться у них на глазах.

1. ***Дайте детям возможность уединиться.***

Подросткам необходимо чувствовать себя самостоятельными. В большинстве случаев они готовы удовлетвориться хотя бы иллюзией свободы от родительского «диктата». Это ощущение независимости в наибольшей степени приходит к ним тогда, когда они находятся на своей территории, то есть в своей комнате, в своем «углу». (Если нет своей собственной комнаты, то хотя бы свой письменный стол).

Стремление к уединению может также выражаться в эмоциональной и физической отстраненности подростка – в односложных ответах на родительские вопросы, отказе от совместного времяпрепровождения.

1. ***Напишите это.***

Психологи советуют родителям писать записки и даже письма собственным детям. Такой текст как правило содержит меньше излишних эмоций, чем прямая речь, обычно дочитывается подростком до конца и надолго откладывается у него в памяти.

**Воспитание подростка** – это длительный и сложный процесс непрерывных переговоров, время от времени заканчивающихся заключением соглашений. Главное, стать настоящим другом для своего ребенка, которому он будет доверять в любой ситуации.

Если вы сумеете наладить со своими детьми доверительные отношения, вы испытаете необыкновенное удовлетворение.