

Как разговаривать с подростком так, чтобы он тебя слушал и слышал (рекомендации родителям)

Педагог-психолог Л.П.Любчак

Когда ребенок входит в подростковый возраст, родители нередко переживают растерянность. Они видят, что прежние методы воспитания, проведения беседы уже так не действуют, чувствуют, что сын или дочь повзрослели и надо как-то по-другому с ним или с ней разговаривать. Как это правильно делать? Предлагаю рассмотреть несколько советов по выстраиванию общения с подростком, располагающих его к слушанию взрослого.

1. Подростки очень нуждаются в уважительном отношении. Они болезненно воспринимают, когда с ними говорят свысока, унижают их достоинство. Их раздражает, когда с ними «сюсюкаются» как с маленькими». Поэтому, если взрослые хотят быть услышанными ими, то надо разговаривать как бы на равных, как со взрослым человеком. При этом, конечно помнить, что подросток – всё же ещё ребенок – у него пока небольшой жизненный опыт, он может ошибаться, не понимать чего-либо, поэтому не стоит предъявлять к нему такие же требования, как ко взрослому. Но **разговаривать с подростком следует уважительно, спокойным ровным голосом, не использовать слова, которые могут его ранить, показав его несостоятельность.**
2. В беседе с подростком хорошо **использовать тактичные «Я-высказывания» вместо «Ты-высказываний».** Например, вместо: «Не кричи на меня!», говорить - «Мне очень неприятно, когда со мной разговаривают на повышенных тонах! Тогда мне просто хочется прекратить разговор и уйти». Это учит собеседника быть внимательным к чувствам другого, понимать его ответную реакцию. Дает понять, что он делает неправильно, но в уважительной, не травмирующей форме.
3. Проводя разъяснительную беседу, полезнее будет не отчитать подростка за что-то, а **побудить к анализу своего поступка.** Вопрос: «Почему ты это сделал?», как правило, остаётся без ответа. Он сам по себе звучит как обвинение и на него ребенку трудно ответить. Вместо этого лучше спросить: «Что побудило тебя так сделать?», или «Как ты думаешь, почему всё произошло именно так?»
4. Указывая на неправильное поведение, **говорить только об отдельном поступке, а не о личности в целом.** Например, вместо: «Какой же ты ленивый! Вечно заставлять тебя надо садиться за уроки!», можно спросить - «Когда ты сегодня планируешь сесть за уроки?»
5. Необходимо **внимательно выслушивать мнения и суждения подростка.** Если они нам кажутся нелепыми, или неправильными – проявлять толерантность к ним. Ведь ребенок ещё только учится жить, у него нет столько опыта, сколько у нас. Необходимо сначала **дать понять подростку, что вы его услышали, поняли его точку зрения, а потом сказать, что у вас другое мнение, и высказать его, приводя аргументы и факты.**
6. **Не навязывайте своё мнение подростку, и старайтесь не давать готовых решений.** Своё мнение, как сделать лучше, выразите в виде рекомендаций: «Мне кажется лучше сделать так...», «Я бы на твоём месте, наверное, вот так

поступил...». Важно спрашивать: «А ты что думаешь по этому поводу?». Или можно предложить: «Давай подумаем вместе, как здесь лучше поступить? Как ты сам видишь эту ситуацию?»

7. Несмотря на то, что подростки пытаются показать себя взрослыми и независимыми, они **очень нуждаются в моральной поддержке взрослого человека**. Общаясь с подростком, **надо показывать, что вы верите в него, верите в то, что у него получится то, к чему он стремится**. А если и не получится именно так, то он найдёт другой путь, но не растеряется, не запутается в жизни и вы готовы ему в этом помочь.

Успехов вам, дорогие родители, и взаимопонимания с вашими подростками!