**Как общаться с подростком.**

Каждый подросток хочет, чтобы родители его понимали, чтобы они любили его и были ему друзьями, были внимательны к его жизни, но ненавязчивы. Проявляли участие в его жизни, но не требовали от него полной откровенности и повиновения.

v    Проявляйте терпение и понимание к поведению подростка. Станьте для него людьми, которым он может доверять, которые не осудят его и будут любить в любом случае. Станьте людьми, с которых он может брать пример.

v    Отнеситесь к ребенку, как ко взрослому человеку. Дайте ему свободу выбора, но объясните, что свобода выбора предполагает ответственность и понимание последствий своих действий. И родители не всегда будут рядом, чтобы исправить ситуацию.

v    Интересуйтесь жизнью ребенка, но не критикуйте его поступки и не поучайте его. Вы можете только выразить свое мнение и сказать: «Ты точно решил сделать это? Ты все хорошо продумал?», «Скажите мне, там будет безопасно? Я беспокоюсь о тебе», «Ты честен со мной? Ты можешь смело мне все рассказать, я не буду судить тебя», «Как я могу тебя поддержать? Ты можешь обратиться ко мне за помощью в любое время», «Ты готов к завтрашней учебе? Ты же знаешь, что завтра важный день».

v    Всегда аргументируйте своей запрет или отказ, чтобы подросток понимал причины ваших поступков. Разрешите ему доказать свою правоту и выслушайте его мнение. Дайте ему возможность переубедить вас. Таким образом, вы научите его решать конфликты без криков и агрессии.

v    Задавайте больше вопросов: «Почему ты злишься на меня?», «Что тебя беспокоит?», «Зачем ты так поступаешь?», «Что мне нужно сделать, чтобы ты меня услышал?».

v    Комментируйте действия подростка: «Я вижу, ты расстроен. Давай вместе все обсудим в спокойной обстановке». «Если ты сейчас уйдешь, мы не сможешь решить эту задачу».

v    Используйте в разговоре фразы, располагающие к общению и доверию: «Я люблю тебя», «Я понимаю тебя», «Я доверяю тебе», «Я знаю, ты не поведешь», «Ты уже совсем взрослый, я могу на тебя положиться!». Нужно объяснить подростку, что если он будет держать свое слово, уважать просьбы родителей, то они будут доверять ему,  и не будут навязывать свою точку зрения или ограничивать в действиях. Получается выгодное сотрудничество, разумный компромисс, который можно найти практически в любой ситуации.

Есть, как минимум, восемь вещей, которые важно учитывать при общении с подростком. Именно они влияют на формирование значимости и важности подростка, на его самооценку и уверенность в своих силах и достижении желаемого. Это:

*-Когда я был в твоем возрасте… (говоря эти слова, взрослый подчеркивает свою зрелость и успешность уже в те далекие времена, при этом занижает способности подростка).*

*- Ты просто не понимаешь!(подчеркивается незрелость личности и собственная «умность»).*

*- Ты только думаешь, что у тебя есть какие-то проблемы (на самом деле, даже незначительная на взгляд взрослого проблема, у подростка может вызвать не только сильнейшие страдания, но даже и суицид).*

*- У меня нет времени, чтобы выслушать тебя сейчас (у взрослого есть дела поважнее, чем заниматься проблемами ребенка).*

*- Делай то, что я говорю, а не то, что я делаю (я могу нарушать правила, а ты нет).*

*- Потому, что я приказал тебе! (ты полностью в моей власти, я управляю твоей жизнью).*

*- Да почему же ты не можешь быть похожим на…(ты не «дотягиваешь» до идеального образца, ты хуже, чем он).*

*- Однажды ты вспомнишь этот день…(ты не должен поступать по своему усмотрению, я лучше знаю, как сделать, у меня же больше опыта).*

Кроме предыдущих восьми посланий, у взрослых в воспитательном арсенале есть еще и **коммуникационные барьеры**, которые делают подростка менее умным, менее сильным, менее знающим. Барьеры инфантилизируют его, вмешиваясь в его собственный путь набора опыта. Это:

* Команды, приказы, указания*: «Вынеси ведро!», «Сейчас же перестань!», «Ты должен сделать…», «Перестань жаловаться…». Родители пытаются контролировать ситуацию, дать ребенку быстрые решения. Ребенок это воспринимает, как: «Ты не имеешь право выбирать способ своих действий и решений».*
* Предупреждения, предостережения, угрозы: «*Если ты не прекратишь, я ...*»
* Советы, готовые решения: «*А ты возьми и скажи ...*»,*«А почему бы тебе…», «Я придумал, как…». Родители пытаются повлиять на ребенка аргументами или мыслями. Ребенок воспринимает это как: «У тебя нет достаточно ума, чтобы найти собственное решение».*
* Доказательства. Логические выводы. Нотации: «*Без конца отвлекаешься, вот и делаешь ошибки*».
* Критика. Выговоры, обвинения: «*Все из-за тебя!*». Критика, особенно от близких или значимых людей - может воспринимается подростком как угроза личности в целом, как послание мира: «Ты недостаточно хорош. Лучше бы тебя не было».
* Похвала: «*Ты такой храбрый, тебе все нипочем!*» Как ни странно, похвала тоже не идет впрок: она либо крайне смущает, воспринимается мучительно, поскольку всегда кажется «незаслуженной», «неискренней», либо превращается в необходимый допинг, и тогда человеком легко можно управлять с помощью лести и комплиментов.
* Утешения:*«Да не так уж это плохо…», «Все будет хорошо».*Родители пытаются уменьшить переживания ребенка, чтобы тот почувствовал себя лучше. Восприятие ребенком:*«Ты не имеешь права на свои чувства, ты не можешь преодолеть дискомфорт».*
* Допросы, расследование: «Что же случилось?», *«Что ты ему сделал?».*Побуждения у родителей очень даже понятные, есть желание найти корень проблемы, узнать, что ребенок сделал не так. Он же воспринимает это как: *«Ты где-то что-то натворил…».*
* Догадки, интерпретации: «Небось, опять подрался!»
* Психологический анализ*: «Ты знаешь, почему ты это сказал?».*Родители намерены путем анализа проблемы предотвратить будущие проблемы, а ребенок воспринимает это, как*«Я знаю о тебе больше тебя самого, я уже предвижу последствия».*
* Обзывание, высмеивание, сарказм*:* «*Ты лентяй!*», *«Надо же было до такого додуматься…», «Это же надо было так поступить». Ребенок воспринимает это замечание как «Ты глупый», а родители, посмеиваясь, всего лишь хотят показать ему, каким неправильным было его поведение.*
* Морализаторство*: «Нужно было сделать так…». Родители хотят показать ребенку «правильный» способ справиться с проблемой, а он воспринимает это как навязывание ему чужих решений: «…И не старайся выбирать свои собственные ценности».*
* Сочувствие на словах, уговоры: *«Успокойся, не обращай внимания!»*
* Подчеркивание значимости родителей*: «Я-все-знаю».*Когда родители объясняют ребенку, что «на самом деле решение очень простое», ребенок чувствует, что он знает очень мало или совсем ничего, а родители дают «скрытое» послание о том, что для преодоления любых проблем у него есть родители.

**Гораздо лучше работают «Я-высказывания»,** то есть высказывания о себе, о своих чувствах, проблемах и потребностях. Лучше всего разница между «Я-высказываниями» и привычными способами выражать недовольство можно увидеть в сравнении:

 Действенность Я-высказываний заключается в том, что их невозможно оспорить. Если человек говорит: «Я волнуюсь, мне обидно, мне неприятно, я хочу, мне нужно», с этим невозможно спорить. Ему виднее! А когда он говорит: «Ты грубишь, ты не помогаешь, у тебя нет совести», сразу же возникает протест. Употребляя Я-высказывания, мы демонстрируем собеседнику, что не намерены залезать на его территорию, «учить его жить». Мы просто говорим о своих чувствах, потребностях, трудностях и верим, что ему это не все равно, что он постарается вникнуть и чем-то помочь. Мы даем ребенку понять, что наша с ним связь в безопасности, даже если его поведение нам не нравится.