**Як правильно розмовляти з підлітком**

 

Подолати прірву між поколіннями дуже важко. «Чому ти не такий, яким я був у твоєму віці?» – якщо ви часто повторюєте ці слова, це означає, ви точно виховуєте підлітка.

У більшості випадків люди звинувачують підлітків у грубості у стосунках з батьками. Але чи завжди винні діти? У цьому віці в підлітків відбуваються величезні зміни емоційного, фізичного та психологічного характеру. Ці зміни дійсно нищівні й роблять перехідний період важким як для вас, так і для вашого підлітка.

У міру його дорослішання дорослішаєте й ви. Вам необхідно прийняти той факт, що ваша дитина стоїть на шляху до самостійного життя. Вам треба припинити контролювати її життя та її вибір. Однак примиритися з цим іноді дуже важко, і тоді виникають непорозуміння та прірва між вами й вашим підлітком.

**Як правильно розмовляти з підлітком?**

Здорове спілкування між дитиною й батьками вкрай необхідне. Адже змусити її слухати стає все складніше та складніше. Секрет здорового спілкування з підлітком полягає в певній манері розмови.

**Як чинити правильно**

Ось чотири поради про те, як правильно поводитися батькам при розмові з підлітками.

**1. Завжди залишайтеся хорошим слухачем.** Секрет будь-якого успішного спілкування полягає в тому, щоб у першу чергу вміти добре слухати.

* Якщо ваш підліток хоче поділитися чимось з вами, відкладіть всі справи й уважно вислухайте його.
* Якщо ви зробите це, ваша дитина відчує, що ви визнаєте складність її проблем і питань.
* Якість хорошого слухача, яку проявляють батьки, допомагає налагодити позитивний зв'язок з підлітком.

**2. Довіряйте дитині. Не піддавайте її слова сумніву та не звинувачуйте.** Завжди вислухайте проблему до кінця.

* Довіряйте своєму підлітку, він ніколи не стане брехати вам.
* Ніколи не сумнівайтесь у тому, що сказала ваша дитина-підліток, і не додумуйте. Також абсолютно неприпустимі будь-які ваші звинувачення на її адресу.
* Якщо ви почнете сумніватись, додумувати та звинувачувати дитину, вона втратить віру у вас, і це завадить їй ділитися з вами своїми проблемами.

**3. Не засуджуйте.** Ще один секрет здорового спілкування з підлітком – припиніть його засуджувати.

* У нього в голові багато плутанини. Він часто робить вибір імпульсивно, у запалі, але ви не повинні засуджувати його за це.
* Завжди починайте розмову, чітко давши зрозуміти, що ви знаєте, що в нього були вагомі причини зробити так, а не інакше.
* У таких питаннях суддівство не може зробити людину істинно розуміючою та об'єктивною. Уникайте його повністю.

**4. Ставтесь до підлітка, як до відповідальної особистості.** Коли ви ставитесь до нього з повагою і як до відповідальної людини, він автоматично починає поводитись відповідним чином.

* Допомагайте йому шукати рішення, але ніколи не нав'язуйте свою думку.
* Не поспішайте завжди пропонувати свою допомогу. З деякими проблемами нехай він упорається сам.
* Дайте йому відчути, що він досить дорослий, щоб вирішувати свої проблеми самостійно.

**Як робити не слід**

Ось деякі заборони, про які вам треба пам’ятати під час розмови з підлітком. Якщо ви будете уникати подібної негативної поведінки, описаної далі, це допоможе вам завоювати відвертість і довіру дитини.

**1. Ніколи не реагуйте на гнів підлітка.** Підлітки схильні до різких коливань настрою, пам'ятайте про це.

* Дитина часто розгублюється й не знає, як діяти. Якщо вона сердиться, не реагуйте на це занадто емоційно. Гнів ніколи не може бути відповіддю на гнів.
* Невпевненість підлітка перешкоджає йому приймати правильні рішення про те, як висловлювати свої почуття й емоції.
* Якщо ви продемонструєте у відповідь гнів, підліток просто залишить вас наодинці з вашим нападом обурення.

**2. Не критикуйте.** Критика може вплинути на впевненість вашої дитини в собі.

* Якщо ви хочете, щоби підліток брав до уваги вашу думку та погляди, припиніть критикувати його.
* Змініть свою негативну думку про незначні проблеми, наприклад, про те, як підліток одягається. Це допоможе вам утримувати його увагу при обговоренні більш складних питань, таких як сексуальні стосунки, наркотики й навчання.
* Часті незадоволення, бурчання та критика призведуть до того, що підліток повністю відкине вашу думку. Вони також вкрай негативно позначаються на його впевненості в собі.

**3. Не питайте занадто багато.** Якщо ви ставите занадто багато запитань, підлітку може здатися, що ви втручаєтеся в його особистий простір.

* Питайте тільки про те, що необхідно.
* Поважайте особистий простір вашої дитини та не примушуйте її ділитись тим, що вона хотіла би тримати при собі.
* Коли вам необхідно щось спитати в неї, стежте за своїм тоном, висловлюйтесь привітно, по-дружньому.

**4. Не розкривайте секрети підлітків.** Якщо підліток довіряє вам свої секрети, поважайте та захищайте їх з усією щирістю.

* Він ділиться секретом тільки тому, що довіряє вам.
* Поважайте вашу близькість і зберігайте його секрети при собі.
* Це чудовий спосіб допомогти підлітку повністю розкритись.