



Правила общения с подростком

Педагог-психолог
Колледжа туризма и гостиничного
сервиса Санкт-Петербурга
Желонкина Юлия Николаевна

Санкт-Петербург, 2023

Как правильно общаться с подростком?

Первое, что нужно понять и принять: ребенок вырос.

Он уже не так явно нуждается во взрослом, как младенец, но по-прежнему созависим со старшими.

Это его и напрягает. Также как и изменения в организме, естественные признаки взросления, социальные отношения с одноклассниками и масса других проблем.

Задача взрослого на данном этапе – помочь, а не усугубить.



Правило №1. Вспомнить о себе!

В суете детского возраста многие родители полностью отдаются жизни ребенка. Общие прогулки, общие занятия, общее время. Пора разделиться. И вспомнить о себе. Это обеспечит два приятных момента:

1. появится довольство собой – внешним видом, новыми знакомыми, хобби, увлечениями;
2. уменьшится акцентирование на ребенке – снизится частота ссор, в доме настанет более мирная и приятная атмосфера.

Дополнительный бонус: довольные и увлеченные родители – пример восхищения и подражания любого подростка!



Правило №2. Не забывайте дышать!

Если учитесь общаться с подростком, то первым делом запомните это правило. Дыхание. В начале любого разговора нужно физически глубоко вдохнуть.

Обязательно.

При этом неважно, назревает ругательная беседа или лирическое общение – просто вдох. А потом диалог.

Зачем? Насыщение мозга кислородом даст заряд позитива и поможет реагировать без раздражения на разные мелочи и оговорки.



Правило №3. Принять подростка таким «какой он есть»

Советы, как общаться с девушкой подростком и с юношей не сильно отличаются.

Принять выросшего ребенка – прямая обязанность любого родителя. Любым.

Да, колючий. Да, резкий. Да, хочет дреды и татуировку. Но это его становление и развитие. И яркость жизни сейчас ощущается особенно сильно.

Поэтому просто принимайте и поддерживайте – «и в горе, и в веселье».



Правило №4. Любовь – простая и безоговорочная

То, что это любимый ребенок, ваш ребенок, нужно напоминать себе постоянно. Особенно, когда начинаются проблемы и подросток не хочет общаться с родителями. Общаться он не хочет не потому, что родители плохие или не нужны. Нет. Просто в данный момент времени для него важнее другое: новый фильм, высказывание одноклассника, потребность в одиночестве или творчестве.

Почему нужно вспоминать именно о любви? Потому что любимому человеку мы готовы многое прощать – даже безделье и безынициативность. Просто любите, понимайте и по возможности прощайте мелкие прегрешения.



Правило №5. Рассказывайте о себе

Подростковый возраст тем и хорош, что можно обсуждать все. Своего начальника и роман подчиненных на работе. Финансовые отношения с банками и смешные события на улице. Почему это нужно делать именно взрослым? Чтобы сохранить связь с ребенком.

На ваш вопрос «как прошел день», ответ в лучшем случае будет «нормально». Потому что свое мнение на события подросток ваш уже высказал там, где хотел, и тем, кому хотел. Повторяться у него нет желания. И не ждите тут волшебного рецепта, как общаться с сыном или дочкой подростком.

Лучше расскажите про ваш день и ваши события. Это даст понять подрастающему ребенку, что в доме рады любым обсуждениям. И его услышат сразу, как он этого захочет.

Бонус: опосредованно через рассказы можно ненавязчиво формировать мнение подростка по разным темам, высказывать негативные и позитивные реакции на разные события. То есть воспитывать.



Правило №6. Тыл – это дом

Всегда. Безоговорочно.

Дома можно отдыхать, психовать, беситься, смеяться и плакать. Никто не осудит, не наругает, не накажет.

Дом – это тыл, куда всегда можно прийти.

Это должен знать и понимать каждый подросток, а задача родителей поддерживать это понимание максимально возможное время.



Правило №7. Самостоятельность +

Всегда давать чуть больше самостоятельности, чем надо.

Это поможет избежать насильственного расширения горизонтов и массы проблем.

Пусть мама/папа предложат сделать на лето новую прическу, самостоятельно доехать до другого города к бабушке или починить сложную технику. Чем больше возможностей дается подростку, тем меньше он требует и митингует.



Правило №8. Принимайте проявления подростка как значимые

То, что вам может казаться ерундой, для ребёнка может быть очень важным событием. Не стоит обесценивать чувства, мысли и желания подростка. Лучше выслушайте и поддержите его. Обсудите с ним то, что его волнует. Он поймёт, что к вам всегда можно обратиться за советом и помощью. Это очень ценно!



Правило №9. Излагайте свои просьбы чётко и ясно. Будьте понятными в общении с подростком

Если ребёнку сложно вас понять, он начнёт беспокоиться. Как следствие, может случиться недопонимание и конфликт. Ясность, предсказуемость в общении даёт ощущение безопасности всем участникам. Подростки ценят честность и прямоту.



Правило №10. Будьте последовательными и надёжными в своих действиях

Подростки ценят надёжность. Станьте ему опорой. Если пообещали что-то - выполните. Очень важно давать адекватную оценку действиям ребёнка! Если не можете выполнить договорённость - передоговоритесь. Если нарушили договор - несите ответственность.

«Почему это я должен его уважать, если он мне хамит?!»

Продемонстрируйте свою взрослую позицию. Научим правильно общаться, уважать и учитывать чувства собеседника **своим примером**. Покажем, что значит договариваться и нести ответственность за обещания.

