

## КАК ГОВОРИТЬ С ПОДРОСТКОМ?

**СОВЕТ:** спокойствие, только спокойствие! Его не всегда легко сохранять. Едва повзрослев, наши дети пытаются утвердиться, настоять на своем.

**В момент, когда вы уже готовы сорваться,** постарайтесь взять себя в руки и твердо скажите сыну или дочери: **«Я расстроена и не хочу больше продолжать этот разговор. Поговорим позже».** Важно обязательно вернуться к разговору после того, как эмоции немного поутихнут.

Самые острые разногласия возникают между подростками и их родителями, когда затрагиваются неприкосновенные темы. Но не стоит сразу обрушивать на дочь или сына свой гнев.

**Гораздо уместнее спросить:** «Ты действительно так думаешь? Интересно было бы узнать, как ты пришел к такому выводу». Затем выслушайте его доводы. А теперь ваш черед. Вначале скажите, с чем вы согласны. Потом, не унижая его достоинства, постарайтесь убедительно обосновать свою точку зрения – и пусть он не сразу изменит свое мнение. Не бойтесь оставлять выбор за подростком. Им нравится думать не так, как взрослые. Таким образом, они пытаются отстоять свое право на самостоятельное мнение, свободное от чьего-либо влияния.

Не расстраивайтесь, если после разговора вам не удастся переубедить вашего строптивого подростка. Он еще долго будет «из принципа» стоять на своем, в душе ожидая удобного момента, когда гордость позволит ему присоединиться к тому, что он и сам теперь считает очевидным.

Многие родители спешат вмешаться при малейшем намеке на то, что ребенок поступает неправильно. Если ему не грозит физическая или другая опасность, пусть он учится на своих ошибках. Иногда ваше молчаливое внимание может оказать на ребенка более сильное воздействие, чем поток раздраженных замечаний и предостережений.

### ПОВОРОИ СО МНОЙ, МАМА!

Мы общаемся с детьми очень мало. А если общаемся, то далеко не всегда говорим на одном языке. По статистике, на беседы с детьми у современной мамы уходит, в среднем, лишь полчаса в день. А папа в выходные дни уделяет всего лишь 8 минут на то, чтобы пообщаться с ребенком. Без серьезного общения с родителями детям сложно научиться выражать свои чувства или поддерживать диалог.

**ПОМНИТЕ:** даже за десять минут общения можно проявить много теплоты и заботы.

**БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ  
УДМУРТСКОЙ РЕСПУБЛИКИ  
«Республиканский центр  
психолого-педагогической помощи  
населению «СоДействие»**

## Рекомендации по установлению доверительных отношений с подростком



НАШ АДРЕС: УР, 426039,  
г. Ижевск, Воткинское шоссе, 110 <sup>А</sup>  
Тел. 44-40-88  
Сайт: [sodeistvie18.ucoz.net](http://sodeistvie18.ucoz.net)

Ижевск, 2019

## О ЧЕМ ГОВОРИТЬ?

- *Общаясь с детьми, говорите о том, что интересует, прежде всего, их, а не вас. Не бойтесь трудных тем: секс, политические и религиозные темы, бедность и богатство – они уже многое из этого готовы понять. Если вы когда-то показали, что избегаете разговоров на волнующую его тему, то, вероятно, в следующий раз ребенок будет обсуждать ее уже не с вами.*
- *Не уклоняйтесь от серьезных разговоров. Пока ребенок обращается за разъяснениями к вам, время для воспитания еще не упущено.*
- *Рассказывайте детям о своих делах: им интересен мир взрослых.*
- *Пусть они участвуют в обсуждении семейных дел. Чаще советуйтесь с ребенком, он будет чувствовать, что вы уважаете его мнение.*

## НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ ГОВОРИТЬ РЕБЁНКУ:

### 1. Значит, так!

Такие слова в начале диалога вызывают одно желание — тут же начинать защищаться.

### 2. В моем доме!

В тот момент, когда ребенок появился на свет, ваш дом стал его собственным. А эта ужасная фраза натолкнет подростка на мысль, что у него нет своего пристанища, где он может быть собой и ощущать себя в безопасности.

### 3. Мне не важно, что хочешь ты!

Такая фраза сразу скажет подростку о том, что и сам он не важен и не нужен.

### 4. Сделай прямо сейчас!

Такой приказ тут же вызовет противоположную реакцию. Эта фраза говорит о неуважении к делам и занятиям подростка, к его мнению.

### 5. Мне не интересно почему!

Скорее всего, дальше подросток перестанет вас слушать и замкнется в себе. Спросите его о том, почему вышло так, а не иначе, и он пойдет навстречу. Попробуйте вместе придумать, как сделать так, чтобы его ошибка не повторялась.

### 6. Не дорос еще - сам принимать решения!

Чем чаще вы повторяете подростку, что он еще слишком мал, тем меньше ответственности он будет чувствовать за свои поступки. Если хотите воспитать самостоятельную личность, которая отвечает за свои действия, то научитесь доверять ему и

давать возможность некоторые решения принимать самому или хотя бы вместе с вами.

### 7. Ты не имеешь права со мной так разговаривать!

Забудьте о фразах, которые внушают подростку, что у него на что-то нет прав. Помните, в разговоре с ним, взрослый человек — именно вы, а значит и ответственность за размеренный и спокойный диалог полностью лежит на вас, а не на нем.

### 8. Твое дело – только хорошо учиться!

Когда подросток слышит такие слова, то он понимает, что нужен только для того, чтобы родители им гордились. Но ведь никому не хочется, чтобы их любили только за достижения, а общались исключительно на тему учебы или работы.

### 9. Потому что я сказал!

Если подросток задает вопрос «Почему?», стоит на него ответить. В противном случае, ваши просьбы, требования и утверждения – не больше, чем пустые слова, т.к. подростку нужны весомые аргументы.

### 10. Ты достал!

Независимо от возраста, ребенок должен чувствовать себя с родителями, как за каменной стеной. Бросаясь такой фразой, вы заставляете его терять ту опору, которой вы для него являетесь.