11 СОВЕТОВ О ТОМ, КАК ОБЩАТЬСЯ С ПОДРОСТКОМ

Налаживание контакта с вашим подростком является основой для обеспечения эффективной поддержки его психического благополучия, социального и эмоционального развития. Когда мы любим кого-то, мы проявляем интерес к нему, к его мыслям и чувствам. В процессе роста вашего ребенка общение является одним из способов показать свою любовь и уважение к растущему ребенку.

ОПИРАЙТЕСЬ НА ВАШИ ОТНОШЕНИЯ

1. Проявляйте интерес к тому, что важно для вашего ребенка, чтобы показать свою заботу.





2. Рассказывайте о себе, ищите способы наладить контакт и выявить общие интересы.

3. Спрашивайте ребенка о его мнении, о его взглядах и представлениях, чтобы вы могли понять его чувства.



4. Опирайтесь на то общение, которое было у вас с вашим ребенком-подростком, когда он был младше: общение играет важную роль с младенчества до взрослого возраста, и если вы и ваш ребенок общались, делились своими чувствами и мыслями, то с наибольшей вероятностью это продолжится и в подростковом возрасте.

БУДЬТЕ АКТИВНЫМ СЛУШАТЕЛЕМ

5. Используйте язык тела, демонстрирующий ваше внимание. Поддержание зрительного контакта, одобрительные кивки, обеспокоенный взгляд или ободряющая улыбка – все это небольшие жесты, которые дают понять, что вы проявляете внимание.



6. Задавайте уточняющие вопросы открытого типа, чтобы глубже понять, какие чувства испытывает ваш ребенок. Такие вопросы не имеют правильного или неправильного ответа; они просто помогут вам понять, что думает ваш подросток. Например, вы можете попробовать задать любой из следующих вопросов: *«Не мог бы ты объяснить, что ты имеешь в виду под...», «Почему ты расстроился, когда...» или «Как ты думаешь, что бы ты почувствовал, если бы...».*



7. Воспроизводите слова вашего ребенка, повторяя за ним или пересказывая то, что он говорил. Например, вы можете сказать: *«Я слышу, что ты говоришь, что...» или «Правильно ли я понимаю, что ты испытываешь чувство...»*

8. Давайте положительную оценку и высказывайте одобрение. Высказанная сразу особая похвала может способствовать укреплению уверенности подростка в себе и его самооценки и побудить его продолжать поступать так же. Например, если ваш ребенок говорит вам, что испытывает сильный стресс, вы можете ответить: *«Спасибо за твою смелость и за то, что ты поделился своими чувствами» или «Сказать кому-то о том, что ты испытываешь стресс, бывает трудно. Я благодарен/благодарна, что ты поделился этим со мной».*

9. Подтверждайте то, что высказывает ваш подросток. Это может помочь подростку принять свои эмоции и не стесняться выражать свои чувства. Например, вы можете сказать:
«Понятно, что ты сейчас злишься, у меня на твоем месте были бы такие же чувства», «Спасибо, что поделился этим со мной. Бывает трудно поделиться с другими, когда тебе грустно» или «Мне жаль слышать, что ты испытываешь стресс. У меня на твоем месте были бы такие же чувства. Давай вместе посмотрим, можем ли мы что-нибудь с этим сделать».

10. Иногда вашему подростку может быть нелегко говорить о том, что его беспокоит, а вы можете не знать, что сказать. Вполне нормально объяснить ребенку, что вы за него, что вы готовы поговорить с ним и выслушать его в любое время. Не принуждайте подростка к разговору, если он не может описать, что с ним происходит..



11. Общение заключается не только в том, чтобы делиться трудностями или тяжелыми переживаниями. Важно делиться и чем-то смешным, рассказывать о том, что хорошего произошло в течение дня, находить возможности посмеяться вместе и проявлять ласку в любой форме, которая комфортна для вашего подростка. Веселиться и смеяться вместе – это прекрасный способ почувствовать себя хорошо и укрепить ваши отношения.

