**Як правильно розмовляти з підлітком**

**Консультація для батьків**

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?**
**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.

**5. Будуйте стосунки на основі тісного зв’язку.**

* Виказуйте свою зацікавленість речами, важливими для вашої дитини, щоб показати, що вам не байдуже.
* Розповідайте про себе, діліться думками, усіляко намагайтеся встановити взаємний зв’язок та визначити спільні інтереси.
* Запитуйте дитину, якої вона думки про те чи інше питання, цікавтеся її поглядами та уявленнями, аби зрозуміти її почуття.
* Спирайтеся на весь попередній досвід спілкування з дитиною на всіх етапах її зростання. Спілкування відіграє дуже важливу роль в будь-якому віці — з раннього дитинства до дорослості. Якщо між вами та вашою дитиною завжди був тісний зв’язок, якщо ви звикли ділитися одне з одним своїми думками та почуттями, то скоріш за все такі стосунки зберігатимуться і протягом всього підліткового та юнацького віку вашої дитини.

**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.

# Підліток поводиться зухвало: як виправити ситуацію?

Існує багато способів, за допомогою яких дитина висловлює неповагу до дорослих: сварки, зухвалість, ігнорування прохань, сарказм та інші. Якщо ви зіштовхуєтеся з такою поведінкою своєї дитини, ви не одні: це велика проблема для батьків у всьому світі.

Правда полягає в тому, що таким чином діти (особливо підлітки) намагаються вирішити свої проблеми. Зіштовхуючись із правилами й обмеженнями, діти відчувають безсилля, і за допомогою зневажливого поводження вони намагаються знову отримати контроль над ситуацією. Якщо їм вдається спровокувати суперечку з вами, вони опиняються у виграшному становищі, адже тепер ви сперечаєтеся про їх повагу до вас, а не про необхідність дотримуватися розпорядку або виконувати домашнє завдання.

Причини такої поведінки полягають у тому, що дитина росте й більше не вважає себе маленькою. Підлітки схильні прагнути свободи, й зневажлива поведінка – один із способів виразити це. Так, важливо дозволяти підлітку виражати своє прагнення до незалежності, але при цьому потрібно вказувати йому на те, що його поведінка зухвала, вона принижує й завдає болю іншій людині.

Хоча зневажлива поведінка й цілком логічна в підлітковому віці, не варто дивитися на неї крізь пальці, тому що від цього вона тільки посилюється.

**Що викликає зневажливу поведінку в підлітка**

Розглянемо п'ять найбільш імовірних причин зневажливої поведінки підлітка та спробуємо знайти способи її уникнути.

**Причина № 1. Ви приймаєте слова підлітка на свій рахунок**

Часто підліток висловлює свою фрустрацію за допомогою насмішок або сарказму в бік батьків. І така поведінка завдає болю. Підлітки шукають слабкі місця, щоб втягнути вас у суперечку, змусити захищати себе та встановлені вами правила. Якщо приймати все це на свій рахунок, вам буде важко справлятися з такою поведінкою. Демонструючи гостру реакцію на репліки підлітка, ви провокуєте його продовжувати чинити так само. Це дратує, але батькам не потрібно відразу ж намагатися виправляти подібну поведінку.

Якщо підліток відкрито не порушує встановлених правил, можна просто ігнорувати дрібні прояви неповажної поведінки. У випадку, коли підліток, виходячи з кімнати, невдоволено бурмоче щось собі під ніс – це нормально. Але коли дитина відкрито проявляє неповагу до інших людей або демонструє неприйнятну поведінку, варто втрутитися.

**Як діяти в такому випадку?** Визначте для себе, з якою поведінкою підлітка ви готові змиритися, а на яку потрібно звертати увагу. Пам'ятайте, що зневажливою поведінкою дитина не ставить мету вас образити. Для підлітка це просто спосіб упоратися з фрустрацією. Постарайтеся поставитися до поведінки дитини з максимальною об'єктивністю. Це не означає, що вам не можна дратуватися. Постарайтеся впоратися зі своїми емоціями, перш ніж реагувати на поведінку підлітка. Акцентуйте всю увагу на темі розмови.

**Причина № 2. Лихослів'я на адресу інших людей**

Іноді життя повне стресів: начальник на роботі вимагає неможливого, сусіди галасують за стіною, родичі дратують своїми претензіями. Для вас це слушна нагода показати своїм дітям приклад того, як можна впоратися зі своїм роздратуванням або обуренням. Діти багато чого вчаться на нашому прикладі. Якщо ми лихословимо або погано відгукуємося про інших людей, не варто дивуватися тоді, коли наші діти почнуть чинити так само.

**Як діяти в такому випадку?**Батькам варто показувати позитивний приклад своїм дітям. Вони спостерігають за вами, навіть якщо удають, що їм все одно. Якщо ви хочете прищепити дитині шанобливу поведінку, поважайте інших людей і навчіть цьому свою дитину.

**Причина № 3. Погляд на ситуацію очима дитини**

Як можна дивитися на ситуацію очима дитини, коли йдеться про неповажну поведінку? Припустимо, підліток скаржиться на те, що йому в школі задають багато завдань, обзиває вчителя й відгукується про нього нешанобливо. Ви навіть можете погодитися з тим, що вчитель дійсно задає багато завдань. Стаючи на сторону дитини, ви часто помічаєте, що й самі роздратовані вчителем. Ви погоджуєтеся з тим, що завдань дійсно занадто багато і вчитель не має рації. Тим самим ви даєте зрозуміти, що не завжди шанобливо ставитеся до того, хто не має рації. Підліток починає думати, що коли ви вважаєте, що хтось помиляється, то можна виявити грубість.

**Як діяти в такому випадку?** Насправді ні ви, ні ваша дитина не зобов'язані погоджуватися з кимось, просто щоб не здатися неповажним.

У будь-якому випадку потрібно знайти прийнятний спосіб заявити про свою незгоду. Стаючи дорослішими, підліток зустрічає все більше й більше людей, з якими він не згоден. Тому йому потрібно навчитися виражати свою незгоду в спокійній манері.

**Причина № 4. Акцентування уваги на поганій поведінці підлітка**

Батьки підлітків схильні думати: «Моя дитина дуже часто проявляє неповагу до людей. Потрібно її весь час контролювати, щоб вона виправилася». У зв'язку з цим батьки постійно зупиняють дитину й роблять їй зауваження. Іноді підліток намагається поводитися добре, але в нього нічого не виходить. Постійні зауваження викликають у нього обурення. Якщо підлітку постійно вказувати на його недоліки, він може зробити висновок, що він просто не здатний на хорошу поведінку. Постійна увага батьків до недоліків тільки погіршує ситуацію.

**Як діяти в такому випадку?** Діти добре реагують на похвалу. Похвала дає дитині не тільки позитивні емоції, а й важливий зворотний зв'язок: вона розуміє, що батьки схвалюють її поведінку. Коли ви помічаєте хороші вчинки дитини, говоріть їй про це: «Добре, що ти пішов у кімнату, а не став сваритися з сестрою. Я знаю, як ти намагаєшся контролювати свої емоції. Я ціную це».

**Причина № 5. Прагнення поваги**

«Я твоя мати, і ти повинен ставитися до мене з повагою!» Знайома фраза? Багато батьків стурбовані тим, що діти їх зовсім не поважають. Але повага до батьків не виникає в дітей автоматично. Більш того, підлітки зазвичай думають, що вони розумніші за батьків – це типове юнацьке помилкове судження. Тому неможливо змусити дітей поважати вас. Повага – це почуття, і не можна змусити людину відчувати що-небудь. Але як же домогтися від дитини гарної поведінки, якщо в неї немає навіть поваги до вас? Для цього потрібно акцентувати увагу на поведінці, а не на почуттях дитини, навіть якщо ці почуття стосуються вас.

**Як діяти в такому випадку?** Ви не можете вимагати, щоб дитина відчувала повагу, але ви можете вимагати від неї шанобливої поведінки. Коли підліток погано поводиться, скажіть йому: «Тобі може не подобатися правило, але його потрібно виконувати», «Ти можеш відчувати роздратування, але обзивати мене не можна». Акцентуйте увагу на поведінці, а не на почуттях.

Не турбуйтеся, якщо ви не можете впоратися з неповажною поведінкою дитини. Визнання того, що ви вибрали неправильний метод – перший крок до вирішення проблеми. Це займе багато часу й енергії, але в результаті ви зможете навчити дитину поводитися чемно, з повагою.

Джерело:

* 1. <https://childdevelop.com.ua/articles/upbring/436/>
	2. <https://rescentre.org.ua/poperedzhennia-zhorstokoho-povodzhennia-z-ditmy/pidlitok-povodytsia-zukhvalo-iak-vypravyty-sytuatsiiu>