

**МКОУ «Краснооктябрьская СОШ»**  
В рамках акции «вопрос психологу»  
Консультация для родителей  
Подготовила педагог-психолог Токарева Д.Л.

# Как найти общий язык с подростком?



[elenaranko.ucoz.ru](http://elenaranko.ucoz.ru)

## **Содержание:**

- 1) Что мешает родителям говорить с подростком?**
- 2) Как наладить отношения с подростком**
- 3) Разговор с подростком. Главное ОБЩЕНИЕ.**
- 4) Рекомендации родителям подростка**
- 5) Как наладить отношения с дочерью-подростком**
- 6) Как наладить отношения с сыном-подростком**
- 7) Общение с подростком в неполных семьях**

## 1. Что мешает родителям говорить с подростком?

**Обида.** Зачастую именно это чувство не дает родителям услышать своих детей. «Как она могла так говорить со мной! Я же все для нее сделала, ночами не спала, деньги зарабатываю, пою и кормлю!» - это слышали все хотя бы раз от своих родителей.

Важно учиться отпускать обиду. Для этого есть много способов, выберите что вам ближе: побыть одному, побить подушку, заняться спортом, уборкой, посмотреть любимый фильм, выговориться подруге, у психолога и т.д.

**Жесткий контроль.** «Я хочу, чтобы он меня слушал и поступал, как я ему говорю! Я же родитель, и плохого не посоветую. Пусть он учится на моих ошибках! И вообще, он еще ничего в жизни не понимает, а спорит! Или вообще меня не слышит!». Подобные монологи можно услышать из уст многих родителей. Чаще всего, жесткий контроль возникает в связи со страхами за дочку или сына или неадекватными ожиданиями (Стань таким как я хочу...).

А знаете, о чем ваш подросток думает во время нотаций? «Зачем я только про это сказал...». Как следствие - им приходится учиться скрывать свои ошибки, лгать и изворачиваться, или, что еще хуже - они теряют веру в себя.

Но как подросток научится чему-то, повзрослеет, будет принимать самостоятельные решения в жизни и нести ответственность за них, если все время будет под строгим контролем или опекой?

**Равнодушие.** Именно это отдаляет родителей от детей. Да, взрослые часто живут в жестких условиях нехватки времени. Работа, быт, покупки, кредиты, личная жизнь – не всегда хватает сил и время достаточно пообщаться, побыть вместе с ребенком. Помните: ребенку любого возраста важно не количество времени, а сам факт искреннего внимания к нему.

Каждому подростку необходим **безопасный взрослый** - это тот человек, кто не будет критиковать, наказывать, говорить: «Я же тебе говорил\а!», это тот, кто станет опытным **Другом и Наставником**. Всем в этом мире нужен тыл, а подростку особенно.

## 2. «Как наладить отношения с подростком»

Взрослым необходимо создавать условия для развития подростков и делать это надо также заботливо, как в детстве, когда с пути малыша убирались острые предметы, предоставлявшие для него опасность Нужно уважать достоинство подростков, помогать им развивать чувство правильной самооценки и только при необходимости давать полезные советы.

Запомните, нельзя быстро и без труда разрешить все проблемы подросткового возраста. И родителям и подросткам нужно набраться терпения и продолжать работать, разговаривать, любить друг друга. В этот период все должны как бы заново познакомиться друг с другом. Все будет зависеть от того, что преобладает в семье — любовь или страх.

Если то, в чем вы ограничиваете своих детей не является запрещенным, аморальным, или слишком дорогим удовольствием откажитесь от запретов разрешите им делать то, что они хотят.

Чтобы снять повышенную тревожность, столь характерную для подростков поинтересуйтесь, чем он любит заниматься, чем чаще всего занимается с друзьями. Если вам нравятся его поступки, то каждый раз не забывайте говорить ему об этом. Не ругайте за ошибки дайте ему право на ошибку помогите осознать ее и обязательно хвалите если он осознал и честно пытается исправить свои ошибки.

Вместо того, чтобы окружить своего подростка всевозможными запретами научите его (ее) отстаивать свои интересы в зависимости от ситуации и не давать себя в обиду, покажите разумные пути для реализации энергии в жизни

*Для того, чтобы изменить отношения между родителями и подростками в лучшую сторону нужно следующее:*

1. Вы родитель, должны четко изложить подростку свои страхи и опасения чтобы он мог вас понять.

2. Вы, подросток, должны честно рассказать о том, что происходит с вами и постараться сделать так, чтобы вам поверили. Вы тоже должны сказать о своих страхах и знать, что вас выслушают без критики.

3. Вы родитель, должны показать свою готовность слушать и понимать. Понимание вовсе не означает прощения. Оно просто создает твердую основу на которой можно строить дальнейшие отношения.

4. Вы, подросток, должны объяснить родителям, что нуждаетесь в том, чтобы они выслушали вас но не давали советов, пока вы их сами не попросите об этом.

5. Вы, родитель, должны понимать, что подросток вовсе не должен обязательно следовать нашим советам. Только при учете всего этого возможен осмысленный диалог между двумя равноправными людьми и в дальнейшем развитие новых, конструктивных форм поведения.

Родители, проанализируйте свои отношения с подростками. Очень часто многие из вас, даже стремясь быть понимающими и чуткими продолжают занимать авторитарную позицию по отношению к детям. Это — главный камень преткновения в отношениях между родителями и подростками. Отношения «победителя – побежденного» вызывают борьбу за власть. Главный смысл такой борьбы – выявить победителя и люди считают, что выиграть должен кто-то один. Но, когда человек проигрывает — это становится трагедией но только для него, но и для всех остальных: ведь нарушаются отношения с людьми, снижается самооценка Родители и подростки нуждаются друг в друге, и они должны научиться создавать такие отношения в семье, чтобы каждый оказывался в выигрыше

Подростки не будут доверять тем взрослым, которые не искренни с ними. Честность и искренность ценятся больше всего Часто взрослые не знают и не умеют помочь своему подростку и начинают «блефовать», т.е. показывают, что они сведущи в том, чего не знают. Не стоит поступать таким образом ибо подростки в большинстве случаев чувствуют даже малейшую фальшь. Не бойтесь признаваться в своей некомпетентности — это вопреки вашим ожиданиям будет способствовать развитию доверительных отношений с подростками.

Чтобы заслужить уважение подростков взрослые должны выполнять свои обещания.

**Не давайте обещаний, если не уверены, что можете их выполнить.**

Взрослые не должны позволять себе переступать определенные границы в отношениях с детьми. Каждый должен знать свое место. Все должны уважать общепринятые, нормы поведения. Каждый из нас должен иметь право на свою личную жизнь.

Вместо того, чтобы окружать подростка запретами и ограничениями, лучше попробовать-создать отношения, в основе которых будут доверие юмор и бескорыстная помощь. Больше всего подростки нуждаются в чутким внимательном отношении со стороны взрослых.

Подростковый период будет считаться успешно завершенным только в том случае, если подросток сможет, когда надо, проявлять независимость чувствовать общность с другими людьми, иметь развитое чувство самооценки и хорошо представлять себе, как правильно поступить в том или ином случае. Конец подросткового периода — это начало взрослой жизни.

### **3.Разговор с подростком. Главное ОБЩЕНИЕ.**

Если Ваш ребёнок уже находится в подростковом периоде, то возможно следует пересмотреть прежние методы воздействия. Если, конечно, Вы хотите, чтобы Вас услышали. Помните: главное в воспитании подростка – **это общение**.

## 1. Не читайте лекции

Если Вы первые 60 секунд разговора потратили на чтение нотаций «**А вот я в твоём возрасте...**», или, на демонстрацию своего превосходства «**Я же тебе говорила \ я была права**» - то можете не продолжать дальше. Внимание ребенка отключается через одну минуту.

## 2. Не обвиняйте

Не начинайте предложение с обвинения. Вместо: «**Ты опять не сделал уроки!**», говорите «**Меня расстраивает, что учеба у тебя часто занимает последнее место**», это то, что психологи называют техникой «Я-высказывания».

## 3. Говорите между делом

Разговор с подростком на любые важные Вам темы, начинайте как бы невзначай. Фраза «**Сядь, я хочу с тобой поговорить**» - вызывает излишнее напряжение и естественное защитное сопротивление.

Такой "случайный разговор" может произойти во время приготовления обеда, совместной работы по дому, во время похода в магазин. Главное, чтобы подросток не был увлечен каким-то важным для себя занятием или не был погружен в свои мысли, переживания.

## 4. Осваивайте новые технологии

Современные дети практически всегда в режиме доступа «он-лайн». Попробуйте послать пару шуточных сообщений в чат своему чаду, а потом отправьте сообщение с вопросом «Как дела в школе?». Увидите, что рассказ будет более развернутым и непринужденным, чем при вербальном общении.

## 5. Разделяйте интересы

Их книги, музыка, стиль одежды, спортивные увлечения. Все это может показаться Вам непонятным, странным. Однако, если Вы хотя бы попытаетесь побольше узнать об увлечениях ребенка, и покажете свою осведомленность, то заслужите уважения. А еще, можно расспросить об увлечении у самого ребенка, и, даже если Вы не разделяете страсти ребенка к «стрелялкам», попробуйте искренне понять, что так его в них увлекает. Конечно, желательно прежде освоить терминологию, если увлечение достаточно необычное.

## 6. Не бойтесь хвалить

Что мы как родители чаще высказываем в адрес ребенка: похвалу или критику? И по поводу чего хвалим и ругаем? Важно помнить - **подростки нуждаются в одобрении во всех своих делах, а не только за успехи в учебе.**

## 7. Никогда не говори «никогда»

Избегайте категоричных слов «всегда» и «никогда». У подростков остро развито чувство справедливости. Обвинением «**Ты никогда мне ничего не говоришь**» Вы отвергаете саму попытку разговора. А утверждая «**Я всегда знаю, что тебе лучше**» - просто лукавите, вы знаете только про то что хорошо Вам.

## 8. Крик – это не аргумент

Не думайте, что произнесенные повышенным тоном ваши аргументы станут весомей. Подросток воспримет это как Ваш срыв (читай слабость) и свою правоту (силу).

#### 9. «Как дела? – Нормально»

Вместо этого говорите о том, что интересует вас обоих, слушайте ответы, активно участвуйте в разговоре, уточняйте и переспрашивайте. А еще, впустите немного подростка в свой внутренний мир, начните рассказывать о своих делах, о том, что происходит у Вас на работе, поделитесь (в пределах разумного) мнением, чувствами по поводу своих друзей, коллег, знакомых. Это поднимет его в собственных глазах до уровня взрослого.

#### 10. Никакой паники

Не делайте поспешных выводов. Если ваш сын говорит, что встречается с кем то, то это не значит, что вы скоро станете бабушкой. Уточняйте, что подросток имел в виду.

### 5. Как наладить отношения с дочерью-подростком

У девочки-подростка меняется мировоззрение. Она чувствует себя взрослой, просьбы родителей воспринимает в штыки. Конфликта избежать не удастся, если взрослые неправильно построят отношения в семье.

*Чтобы наладить взаимоотношения с дочкой, необходимо придерживаться рекомендаций опытных психологов:*

**Следует оказать дочке заботу и поддержку.** Мама и дочь должны стать лучшими подружками: тогда девочка научится доверять взрослым, будет рассчитывать на их помощь.

**Не нужно запрещать дочери пользоваться косметикой.** Лучше купить вместе с ней подходящие для ее возраста качественные наборы и дать совет, как правильно краситься.

**Разрешайте ей побыть в одиночестве.** Необходимо оставлять ребёнка на несколько часов дома одного, чтобы он морально отдохнул. Результат станет заметным сразу.

**Не нарушайте территорию дочки.** Пусть все в ее комнате будет так, как хочет она. Девочка должна чувствовать поддержку со стороны родителей. Пережить изменения в одиночку непросто.

### 6. Как наладить отношения с сыном-подростком

Важным в воспитании сына является то, что нужно научиться его «отпускать от маминой юбки».

**Вовремя предоставленная свобода даст положительные результаты:**

Сын станет мужчиной, а не останется в подростковом возрасте на всю жизнь.

Определённая дистанция поможет сформировать взрослые, хорошие взаимоотношения между сыном и родителями.

В семье нормализуется эмоциональная сфера.

**В общении с ребёнком необходимо быть дипломатом.** Заинтересовать подростка разговором можно только первые 60 секунд. С морали начинать не надо. Мальчику станет скучно, он перестанет слушать.

Юноши в подростковом возрасте начинают уделять внимание внешнему виду, стремятся привести физическую форму в порядок. Нужно дать ребёнку возможность посещать выбранные спортивные секции.

## **7. Общение с подростком в неполных семьях**

Многое в психическом развитии и личностном становлении зависит не только от наличия одного или двух родителей, но и от того, как складываются отношения между ребенком и тем родителем, с которым он живет. Большую роль играет и то, в какой форме поддерживаются связи с родителем, который по той или иной причине не может жить с семьей.

Дети из неполных семей ничем не отличаются от своих сверстников из обычных семей и требуют к себе такого же внимания и заботы. Конечно, воспитывать детей в одиночку гораздо сложнее, чем вдвоем, поскольку на процесс воспитания неизбежно накладываются трудности не только в воспитании, но и в личной жизни. Однако даже одинокий родитель — в подавляющем большинстве случаев речь идет о матери-одиночке — может помочь своему ребенку вырасти полноценной личностью.

Подросток является частью семьи, но, когда дело доходит до развода, он обычно остается в стороне, будучи как бы «лишним» в этом процессе. Однако подросток испытывает не меньшую боль, страдания и смятения, чем родители. С ним нужно разговаривать, аккуратно подготавливая к разводу и спокойно объясняя причины распада семьи.

### Это важно знать:

- Если решение родителей о разводе окончательное, каждому из них нужно поговорить с ребенком. Объяснить причины разрыва с учетом его возраста. Заверить его в своей любви, рассказать, как отношения будут поддерживаться в дальнейшем.
- Родителям нельзя использовать детей как оружие в своих стычках и выяснении отношений — это сильно травмирует неустойчивую детскую психику.
- Дети должны свободно общаться с обоими родителями, когда пожелают, поэтому мамам не следует ограничивать время, которое подросток будет проводить с отцом.
- Если подросток будет задавать вопросы о сложившейся ситуации или намечающихся переменах, отвечайте правдиво и прямо, например, не дискредитируя новую партнершу бывшего мужа.
- Не бойтесь открыто обсуждать с ребенком его чувства к ушедшему родителю, какими бы они ни были — отрицательными или положительными.

- Психологическое воспитание детей в неполной семье не должно допускать формирования в характере подростка недостатков, вызванных отсутствием одного из родителей.

- Многие подростки хотели бы, чтобы их одинокие мамы обрели счастье в новом браке, но только при условии, что одновременно обязательно будет учтено их мнение. В противном случае реакция подростка на известие о новом замужестве мамы будет негативной со всеми вытекающими последствиями.

- Чтобы отчим стал для подростка хорошим другом, строить новые отношения лучше как можно медленнее.

- Если подросток встретил отчима неприязненно, нужно выяснить причину и попробовать найти решение проблемы. В любом случае для матери окажется нелегко найти компромиссное решение, но отказываться от личной жизни нельзя. Подросток не может контролировать ее жизнь.

Главное - сохранить взаимопонимание, и, что не менее важно, взаимоуважение с подростком, нужно время, терпение и опора на здравый смысл, Ваш ребенок любит Вас и поймет, примет новую реальность.

### **Рекомендации родителям подростка**

- Отнеситесь с пониманием к изменениям в поведении ребенка. Он может быть излишне возбудимым и раздражительным. Это защитная реакция организма на школьные нагрузки. Но если ребенок ведет себя совсем неадекватно - обратитесь к специалисту.
- Не завышайте требований к детям (вспомните себя – как вы учились?!).
- Не смешивайте понятия «хороший ученик» и «хороший человек», не оценивайте личные достижения подростка лишь достижениями в учебе.
- Сильная заикленность на учебных проблемах, провоцирование скандалов, связанных с «двойками» приводит к отчуждению подростка и лишь ухудшает ваши взаимоотношения.
- Позволяйте детям встречаться с отрицательными последствиями своих действий или бездействия. Только тогда они будут взрослеть и становиться сознательными.
- Помогите ребенку научиться планировать настоящее и будущее. Учите его анализировать свои достижения и неудачи.
- Формированию мотивации достижения, созданию положительного образа – Я, помогает ведение подростками личного портфолио. Помните, что личность и способности ребенка развиваются только в той деятельности, которой он занимается по собственному желанию и с интересом.



**Полезные ссылки, источники:**

- 1) <https://nsportal.ru/shkola/psikhologiya/library/2018/09/20/kak-obshchatsya-s-podrostkom>
- 2) <https://infourok.ru/konsultaciya-dlya-roditeley-kak-naladit-otnosheniya-s-podrostkom-2594752.html>
- 3) <https://psyfiles.ru/wp-content/uploads/d/a/8/da8c2363c0cb596ba0eec0f0e956ad91.jpeg>
- 4) <http://dialog-eduekb.ru/post/obschenie-s-podrostkom-v-nepolnyih-semyah>
- 5) <https://favoritca.com/obschenie-s-detmi/kak-najti-obsij-azyk-s-podrostkom.html>
- 6) <https://www.b17.ru/article/104266/>