

Как правильно разговаривать с подростком

Восемь простых советов, которые помогут родителям эффективно взаимодействовать с подростком

Преодолеть пропасть между поколениями очень трудно. «Почему ты не такой, каким я был в твоём возрасте?» – если вы часто повторяете эти слова, значит, вы точно воспитываете подростка.

В большинстве случаев люди обвиняют подростков в грубости по отношению к родителям. Но всегда ли виноваты дети? В этом возрасте у подростков происходят колоссальные изменения эмоционального, физического и психологического характера. Эти изменения воистину сокрушительны и делают переходной период трудным как для вас, так и вашего ребенка.

По мере его взросления взрослеете и вы. Вам необходимо принять тот факт, что ваш ребенок стоит на пути к самостоятельной жизни. Вам нужно прекратить контролировать его жизнь и его выбор. Однако примириться с этим порой очень трудно, и тогда возникают непонимание и пропасть между вами и вашим подростком.

Как правильно разговаривать с подростком?

Здоровое общение между подростком и родителями жизненно необходимо. Ведь заставить его слушать становится все сложнее и сложнее. Секрет здорового общения с подростком заключается в определенной манере разговора.

Как поступать правильно

Вот четыре совета о том, как правильно вести себя родителям при разговоре с подростками.

1. Всегда оставайтесь хорошим слушателем. Секрет любого успешного общения заключается в том, чтобы в первую очередь уметь хорошо слушать.

- Если ваш ребенок хочет поделиться чем-нибудь с вами, отложите все дела и внимательно выслушайте его.
- Если вы сделаете это, подросток почувствует, что вы признаете сложность его проблем и вопросов.
- Качество хорошего слушателя, проявляемое родителями, помогает наладить хорошую связь с ребенком.

2. Доверяйте ребенку. Не подвергайте его слова сомнению и не обвиняйте. Всегда выслушивайте проблему до конца.

- Доверяйте своему ребенку, он никогда не станет лгать вам.
- Никогда не сомневайтесь в том, что сказал ваш ребенок-подросток, и не додумывайте. Также абсолютно недопустимы любые ваши обвинения в его адрес.
- Если вы начнете сомневаться, додумывать и обвинять ребенка, он утратит веру в вас, и это помешает ему делиться с вами своими проблемами.

3. Не судите. Еще один секрет здорового общения с подростком – прекратите его судить.

- У подростка в голове много путаницы. Он часто делает выбор импульсивно, в запале, но вы не должны осуждать его за это.
- Всегда начинайте разговор, четко дав понять, что вы знаете, что у ребенка были веские причины поступить так, а не иначе.

- В таких вопросах судейство не может сделать человека истинно понимающим и объективным. Избегайте его полностью.

4. Относитесь к подростку, как к ответственной личности. Когда вы относитесь к подростку с уважением и как к ответственному человеку, он автоматически начинает вести себя соответствующим образом.

- Помогайте ему искать решение, но никогда не навязывайте свое мнение.
- Не спешите всегда предлагать свою помощь. С некоторыми проблемами пусть он разберется сам.
- Дайте ему почувствовать, что он достаточно взрослый, чтобы решать свои проблемы самостоятельно.

Как поступать не следует

Вот некоторые запреты, которые вам следует держать в уме во время разговора с подростком. Если вы будете избегать подобного негативного поведения, описанного далее, это поможет вам завоевать откровенность и доверие подростка.

1. Никогда не реагируйте на гнев подростка. Подростки подвержены резким колебаниям настроения, помните об этом.

- Ребенок часто приходит в замешательство и не знает, как реагировать. Если он сердится, не реагируйте на это слишком сильно. Гнев никогда не может быть ответом на гнев.
- Замешательство подростка препятствует ему принимать правильные решения о том, как выражать свои чувства и эмоции.
- Если вы продемонстрируете ответный гнев, подросток просто оставит вас наедине с вашим приступом негодования.

2. Не критикуйте. Критика может повлиять на уверенность вашего подростка в себе.

- Если вы хотите, чтобы подросток принимал во внимание ваше мнение и взгляды, прекратите критиковать его.
- Измените свое негативное мнение о незначительных проблемах, например, о том, как подросток одевается. Это поможет вам удерживать его внимание при обсуждении более сложных вопросов, таких как сексуальные отношения, наркотики и учеба.
- Частые придирки, ворчание и критика приведут к тому, что подросток полностью отвергнет ваше мнение. Они также крайне отрицательно сказываются на уверенности подростка в себе.

3. Не спрашивайте слишком много. Если вы задаете слишком много вопросов, подростку может показаться, что вы вторгаетесь в его личное пространство.

- Спрашивайте только о том, что необходимо.
- Уважайте личное пространство вашего подростка и не заставляйте его раскрывать то, чего он не желает раскрывать.
- Когда вам необходимо что-то спросить у подростка, следите за своим тоном, говорите приветливо, по-дружески.

4. Не раскрывайте секреты подростков. Если ребенок доверяет вам свои секреты, уважайте и защищайте их со всей искренностью.

- Ребенок делится секретом только потому, что доверяет вам.
- Уважайте вашу близость и храните его секреты при себе.
- Это хороший способ помочь подростку полностью раскрыться.

В статье приведены лишь некоторые советы о том, как следует и не следует вести себя при разговоре с ребенком. И хотя четкого плана общения с подростком просто не существует, эти мелочи помогают пройти долгий путь в строительстве прочной основы успешного общения и взаимопонимания.