**Советы психолога**

**«Как общаться с подростком?»**

Вопрос о том, как общаться с подростками важен многим родителям. Ведь это уже не дети, но ещё и не взрослые. Как же найти с ними общий язык, договориться, суметь вырастить настоящую личность. Я думаю, ни для кого не секрет, что коммуникация – важная часть жизни человека. Но в подростковом возрасте общаться ещё более важно.

Что такое «общение» для подростка?

Перед тем, как ответить на этот вопрос, давайте подумаем, чего ожидают от разговора подростки с их родителями.

Я, как подросток, могу сказать, что для меня общение – это:

* Инструмент познания нового, получения знаний;
* Возможность поделиться своими наблюдениями и обсудить интересные вещи;
* Способ эмоциональной поддержки;
* Помощь в принятии решений;
* А ещё обычно я ожидаю от разговора положительной энергии.

Мне кажется, что взрослые ждут от подростков того же. Однако, проблемы все же возникают. Часто бывают ситуации, когда разговор не оправдывает ожиданий…

**Почему возникают проблемы в общении с подростком?**

1. Он «не готов!» - выбирайте время для беседы.

Может быть, подросток устал, чем-то обижен, или у него собственные проблемы - двойка на уроке, неудавшийся рисунок, ссора с друзьями – поверьте, в 15 лет у подростка тоже может быть много поводов для расстройства. Тогда совершенно нет желания ни с кем общаться, хочется переварить свою грусть в себе, только потом начать разговаривать.

Взрослый, возможно, тоже устал, у него могут быть сложности на работе, или его расстроило какое-нибудь происшествие от чего хочется уйти в себя.

То есть важно выбирать время для разговора. И если вы явно видите, что настроения нет, то отложить беседу. Или хотя бы поинтересоваться, готов ли ваш собеседник сейчас говорить.

1. Не знает, зачем говорить.

Важно помнить, что разговор может поднять вам настроение, или помочь пережить проблему. А еще напомнить об этом собеседнику. Причём мягко. Например, так: «Сын, я знаю - бывает, что настроения говорить нет совсем, я знаю. Но часто разговор реально помогает. Давай попробуем немного пообщаться?»

Так же, мне кажется, если ребёнок уже сознательный и довольно взрослый, можно поговорить откровенно, сказать, что тревожит вас, и предложить план действий. А затем попросить подростка сказать, что его не устраивает и тревожит, и вместе придумать план.

1. Сложно начать разговор

Можно предложить ребёнку говорить так, будто вас нет. Сложно начать, но это правда помогает! Это поможет узнать причины грусти подростка. А часто после того, как выговорится, подросток станет меньше печалиться. Повод грусти в реальности может показаться несущественным, или вообще окажется исчерпан.

1. Чувствуешь себя, как на допросе.

Такое бывает, когда взрослые начинают очень активно интересоваться тобой и пытаться завести беседу. В таком формате вашему сыну или дочери трудно говорить откровенно, разговаривать вообще в принципе. Здесь есть вариант - поиграть в игру. По очереди, сначала родитель, потом подросток, называть то, что вас огорчает или раздражает.

**Общение с ребёнком каждый день**

1. Уважение – залог хороших отношений.

В будничном общении, чтобы не возникало проблем, подростку, и всем членам семьи необходимо установить закон: уважать окружающих- не грубить, не перебивать, не лезть в чужой разговор. Это соблюдать довольно просто, при этом общаться станет легче и приятней. А ещё не придётся делать друг другу замечания. Так же важно, чтобы это правило соблюдали обе стороны. То есть вы не можете прервать разговор ребёнка с другом своим внезапным появлением, так же как подросток не должен отвлекать вас от разговора по телефону.

1. 15 Минут на «свободное общение»

Ежедневно 15 минут говорить «о погоде - о природе» то есть про отвлечённые темы, такие, как, действительно, погода. Говорите всё, что взбредет в голову. О политике, книгах, кино или птицах. В эти условленные 15 минут отменяются все правила – говорите как хотите, когда хотите и о чём хотите. Вы можете рассказать подростку истории из вашего детства, рассказать о самом скучном кино или самой грустной книге, о лучшем отдыхе и самом странном своём поступке, о самом добром знакомом или об игре, в которую всегда проигрывали. А вы, в свою очередь, узнаете, что творится в жизни вашего ребёнка. Монстров какого цвета он боится, какие листья ему больше нравятся, какие зайцы, по его мнению, самые добрые. Расскажите ребёнку, что в это время он может ругаться, и кричать, что-то обиженно мычать, а когда запасы его обид и злости подойдут к концу, он узнает, какой секретный пароль был в детстве в играх его мамы, где был тайный штаб его папы. Скажите ребёнку, что, если он на вас обижен, пусть не стесняется это высказать в те заветные 15 минут. А после возможной гневной тирады начните самый обычный разговор, расскажите что-нибудь из вашего детства, что вас тогда раздражало и злило. Пусть эти минуты будут минутами откровения, пусть никто из вас не будет стесняться рассказать о своих чувствах и ощущениях.

*Это поможет, по своему опыту говорю, вашему ребёнку поверить, что вы человек, а значит, говорить с вами будет не так страшно.*