**Правила общения с подростком**

Подростковый период подобен лакмусовой бумаге. Он моментально выявляет, насколько тщательно вы к нему подготовились. Психологи считают, что большинство воспитательных мер нужно принимать до наступления этого возраста. Но тут многие родители могут начать возражать, мол, что же, совсем теперь их не воспитывать! Нет, бросать на произвол судьбы детей не нужно! Воспитание – это не процесс исправления недостатков, а поиск и поддержка в развитии лучших качеств и черт вашего ребенка.

Важно просто соблюдать некоторые правила. Именно об этом данная статья – о правилах общения с подростком. При чтении предлагаю вам вспомнить свое детство, свои эмоции и чувства в конфликтных ситуациях – это поможет вам гораздо лучше понять своего ребенка.Правило личного пространства

Вспомните, пожалуйста, ваше рабочее место. Это отдельный кабинет? Или, может, просто стол в общем офисе? Удобно ли вам? Не мешают ли коллеги, не дует ли из окна, не тесно ли вам? А понравилось бы вам каждый рабочий день проводить в одном кабинете с начальником под его неусыпным контролем? Вряд ли. Это психологически некомфортно для большинства людей. Или представьте себя в очереди в банке – разве будет вам приятно, если кто-то будет стоять слишком близко?

Вернемся к нашему подростку – ему сейчас тяжелее, чем вам. Он растет, меняется, гормоны бушуют, психика не успевает за физиологией. Ему как никогда важно побыть одному, иметь свое личное неприкосновенное пространство. И отсюда следуют, казалось, банальные вещи, но от этого не менее важные!

Запретите себе раз и навсегда: убираться в его комнате или просто перекладывать вещи на более подходящие (на ваш взгляд) места, требовать держать дверь открытой, подслушивать его телефонные разговоры. И самое страшное – читать его личные дневники.

Запомните: если вы хотите воспитать взрослого, самостоятельного человека, то нужно учиться передавать ему свободу. И начинается это все с выделения ему личного пространства.

Возможные последствия несоблюдения данного правила:

• неумение отстаивать свои личные границы, свою точку зрения;

• несамостоятельность;

• боязнь или неумение сказать нет;

• неуверенность, подозрительность.

Правило справедливости и последовательности

Здесь речь пойдет сразу о нескольких феноменах.

Вспомните, пожалуйста, учителей, которые кричат на опоздавших учеников: «Опять опоздал на 20 минут!» Или родителей, той же фразой встречающих своих детей. В ответ они, скорее всего, услышат что-то вроде: «Неправда, всего лишь на пятнадцать минут опоздал!» Что это? Внезапная и странная любовь к точным цифрам, или мы что-то упускаем важное? Давайте попробуем разобраться.

На ребенка кричат, для него это серьезная агрессия со стороны более сильного в «стае». В ответ ему трудно что-либо противопоставить, кроме упора на справедливость. И в результате он протестует не против самого факта опоздания, ведь он знает, что неправ. Он высказывается против несправедливых обвинений в его адрес. Нам-то кажется, что он упрямится и придирается к словам, а подросток всего лишь цепляется за любую возможность не быть плохим в глазах взрослых. Ведь согласитесь, будь ему все равно, стал бы он с вами спорить и вступать в конфликты?

Справедливость вообще очень важное понятие в подростковом возрасте. И стоит помнить об этом, воспитывая своего ребенка. Еще один яркий пример несправедливого поведения взрослых – нарушение ими же установленных правил. Постоянно опаздывающий, не сдерживающий обещаний, курящий родитель, требующий пунктуальности и здорового образа жизни от своего ребенка, обречен на провал своих воспитательных мер. Для подростка такое поведение – ярчайшее проявление несправедливости и непоследовательности. А следовательно, совсем не пример для подражания.

Возможные последствия несоблюдения «правила справедливости и последовательности»:

• упрямство;

• неподчинение правилам;

• негативизм;

• неумение адекватно вести себя в социуме.

Правило «здесь и сейчас»

Это правило лишь частный случай принципа «здесь и сейчас». Подробнее о нем вы можете почитать в психологической литературе, например в книгах по гештальт-терапии. А мы с вами сейчас поговорим о том, как применить это правило в повседневном общении с вашим ребенком.

Вспомните, как обычно ругают тех, кто учится на двойки и тройки. Родители и учителя тут же начинают грозить будущей карьерой дворника или еще чем-нибудь похуже. Делать этого категорически не стоит. Во-первых, вы обижаете ранимого подростка, даете ему отрицательную обратную связь. В рамках отдельного разговора такими действиями вы сразу занимаете обвиняющую позицию, теряя таким образом возможность конструктивного диалога. В целом же вы портите доверительные отношения между вами. Получив очередную плохую оценку, он не пойдет к вам за утешением, так как заранее знает, что получит лишь обвинения и плохие прогнозы на будущее. Скорее всего, ребенок умолчит о двойке, только бы не выслушивать очередную непонятную ему мораль. А непонятна она ему по одной простой причине: для подростка категория будущего не имеет смысла. Ему важно видеть результат сразу же.

Кстати, по этой же причине бесполезно объяснять подростку, что курение и алкоголь когда-нибудь приведут к серьезным заболеваниям. Будущее слишком далеко для него. Да и из спорта очень многие дети уходят, вступив в пору подросткового возраста. Объясняется это очень просто – им нужны результаты и достижения здесь и сейчас, а не долгая и кропотливая работа над собой для будущих рекордов и побед.

Правило равных доверительных отношений

В данном случае необходимо сразу пояснить, что не стоит воспринимать данное правило как руководство к «инфантилизации» своего поведения. Не нужно переходить на более низкий уровень и пытаться вести себя как подросток, использовать молодежные выражения и сленг, менять стиль одежды. Нет, это, во-первых, выглядит неестественно, а во-вторых, вы сразу же потеряете авторитет у своего ребенка. Помните о том, что подросток моментально чувствует фальшь и наигранность.

Не надо резко менять свое поведение, просто ведите себя с ним как со взрослым человеком. Уважайте его точку зрения, советуйтесь с ним, больше разговаривайте и спрашивайте его мнение по некоторым семейным вопросам. Давайте ему больше свободы в поступках, особенно если с возрастом выросли и его обязанности в семье. При этом не забывайте о личных границах. Недопустимо, чтобы ребенок указывал вам, как нужно себя вести, как говорить и одеваться. Такие попытки критики нужно вежливо, но очень твердо пресекать. Но и вы не забывайте о том, что подросток сейчас находится на стадии личностного самоопределения, поиска себя. Критиковать его стиль одежды или друзей – верный способ потерять его доверие. В этом возрасте подростку очень важно, чтобы его принимали сверстники. И нет ничего страшнее для него, чем быть белой вороной.

Юмор и творчество

Да-да, именно так. Понятно, что за повседневными заботами, учебой, работой, готовкой и стиркой очень просто забыть о чувстве юмора. Ведь мы же взрослые люди, зачем нам такая ерунда? Но это совсем не ерунда. Когда вы с вашим ребенком можете вместе обсудить что-либо, посмеяться над шутками, понятными вам обоим, обсудить смешную передачу или картинку из интернета – это значит, что у вас есть и общие темы для разговоров, и взаимопонимание! А ведь понять и принять своего меняющегося и взрослеющего на глазах ребенка – это чуть ли не самое сложное в воспитании.

Что же касается творчества – есть пример из моей практики. Одна из моих учениц все время нецензурно выражалась. Все ее ругали, делали замечания, кричали, но ничего не помогало. Однажды я заметила, что она очень бурно и колюче реагирует на ласковые обращения вроде «солнце мое». Такие реакции характерны для девушек-подростков «мальчишеского» типа. Я с ней вежливо поговорила, сказала, что мне неприятно слышать от нее матерные слова, поэтому я буду ей отвечать словами, которые не нравятся ей. То есть теми самыми ласковыми выражениями вроде «солнце мое» или «радость моя»! Вы не поверите, но за пару месяцев она научилась следить за собой и сдерживать свои эмоциональные реакции. И такой результат был достигнут без всякого напряжения с обеих сторон. Спустя год она уже и сама смогла посмеяться над этой ситуацией.

Родители и дети, учителя и ученики – все мы каждый день взаимодействуем между собой. Будет ли это комфортное общение или постоянные конфликты – зависит только от нас. В самом начале мы говорили о том, что очень важно принять подготовительные меры до наступления подросткового возраста. Но это совсем не значит, что, упустив время, ничего нельзя исправить. Можно, но для этого нужно терпение и большое желание.

Помните, что ваш подросток рано или поздно вырастет и станет взрослым. Позже – вступит в брак и создаст свою собственную семью. И тогда он сможет с благодарностью вспоминать о том, как бережно вы относились к процессу его взросления, и так же будет воспитывать уже своих детей.