

**Службы поддержки родителей
«Эти - энием ярдэме»**

АЗБУКА ОБЩЕНИЯ С ПОДРОСТКОМ

ПРОВОДИТЕ ВРЕМЯ ВМЕСТЕ

- Бывает, что подростки и родители не могут провести вместе и 15 минут без того, чтобы не поссориться.
- Кино, Интернет, игры, друзья - все это важнее вас и гораздо интереснее. А это значит, что нужно искать моменты для общения.

ГОВОРИТЕ С РЕБЁНКОМ

- Вы вряд ли уговорите 15-летнюю дочь провести тихий семейный ужин в компании родителей - ей не интересно обсуждать взрослые проблемы, а когда вы пытаетесь узнать что-то о ее собственной жизни, она воспринимает это в штыки.
- Но попробуйте поговорить с дочерью, когда вы готовите ужин. Попросите ее помочь, например, нарезать овощи для салата или сделать начинку для пирога.
- Когда кажется, что главная задача - это приготовление еды, а разговор - просто развлечение, подростку будет гораздо проще говорить с вами откровенно.
- Точно так же мальчик скорее разговорится с отцом во время рыбалки, копаясь в гараже или ремонтируя что-то по дому.

- Те вопросы, которые мы обычно задаем подростку, чаще всего не вызывают ничего, кроме раздражения и желания защищаться.
- И, чтобы заново наладить контакт с собственным ребенком, вам придется проявить фантазию.
- Не задавайте прямых вопросов.
- Как прошел день? - Нормально.
- На этом разговор закончится, развернутого ответа вы, скорее всего, не получите.
- Психологи советуют вот какой прием: чтобы ребенок захотел с вами беседовать, его нужно заинтересовать.
- Как это сделать? Примерно так же, как вы попытаетесь привлечь внимание нового знакомого на вечеринке. Начните с общих вопросов о том, что ребенка интересует.
- Комментируйте его ответы, давая возможность подростку продолжить рассказ.

БЕСЕДУЙТЕ В ДОРОГЕ

- В машине вы с ребенком сидите не лицом к лицу, а рядом - плечо к плечу.
- И это тоже снимает определенные психологические барьеры.
- Когда вы смотрите подростку в глаза, он может чувствовать себя неуютно, и в результате откровенного разговора не получится.
- Когда же вы следите за дорогой, ребенок не чувствует тотального контроля и расслабляется. А кроме того, автомобиль - это нейтральная территория.
- Если вы заходите в комнату к ребенку, усаживаетесь и пытаетесь поговорить по душам, это часто воспринимается как вторжение в личное пространство подростка.
- В машине этого можно не опасаться.

ИЩИТЕ ПОДХОДЯЩИЙ МОМЕНТ

- Учитывайте распорядок дня ребенка, его привычки и биологический ритм.
- Например, если ваш сын - сова и любит допоздна засиживаться за компьютером, попробуйте тоже не ложиться спать.
- И, когда он придет на кухню, чтобы подкрепиться (а он обязательно это сделает), вы сможете не только накормить его бутербродами, но и поговорить по душам.

ОБЩАЙТЕСЬ ВИРТУАЛЬНО

- Общайтесь виртуально.
- Взрослые могут искренне верить в то, что нет ничего лучше разговора по душам, когда вы смотрите друг другу в глаза, но у подростков на этот счет собственное мнение.
- И, чтобы вас услышали, придется осваивать виртуальные способы связи.
- Пишите эсмэски, осваивайте электронную почту, а также Живой журнал и чаты.
- Вполне может оказаться, что на некоторые темы ребенок стесняется говорить, но писать о них вам он может.

ИНТЕРЕСУЙТЕСЬ, ТЕМ, ЧТО ПРАВИТСЯ РЕБЁНКУ

- Если дети играют в музыкальной группе, приходите на их концерты, если занимаются спортом, болейте за них на соревнованиях.
- Не отвергайте книжки, которые они читают - ведь по большому счету, если хотя бы что-то читают, это уже хорошо.
- Смотрите кино, которым интересуется ваш ребенок, - так вы хотя бы будете понимать, какие проблемы его волнуют. Узнайте как можно больше о компьютерных играх, которыми он увлекается.
- Послушайте любимую музыку, какой бы странной она вам ни казалась.
- У любой популярной группы можно найти одну-две композиции, которые вам нравятся.
- Вы увидите, как удивится и обрадуется ваш ребенок тому, что вы искренне разделяете его интересы.

ПОДЕЛИТЕСЬ СВОИМИ УВЛЕЧЕНИЯМИ

- Попробуйте заинтересовать ребенка тем, что нравится вам.
- На первый взгляд может показаться, что рукоделие не слишком понравится девочке-подростку, но, если вы подберете для нее красивые бусины и шнурки, научите делать браслеты и серьги, это совсем другое дело.
- Но даже если ребенку не понравится ваше хобби, не расстраивайтесь.
- В любом случае подростку полезно знать, что сфера маминых интересов не ограничивается приготовлением ужина и проверкой уроков.

НЕ БОЙТЕСЬ ПЕРЕХВАЛИТЬ

- Не забывайте, что родительское одобрение подросткам нужно не меньше, чем малышам.
- Это значит, что иногда стоит просто понаблюдать за тем, чем занимается ребенок, и похвалить его.
- Он с утра до ночи не расстается со скейтом? Попросите его продемонстрировать достижения и от души похвалите.

НЕ ДЕЛАЙТЕ ПОСПЕШНЫХ ВЫВОДОВ

- Чаще всего подростки отказываются идти на контакт с родителями из-за опасения, что их не поймут, осудят или будут ругать.
- А потому, если ваша 13-летняя дочь говорит, что с кем-то встречается, не паникуйте раньше.
- Встретаться в вашем представлении может быть совсем не то же самое, что имеет в виду ваша дочка.
- Главное, что стоит осознать родителям: подросток - это не проблема, которая требует решения, а человек, который нуждается в том, чтобы его понимали.
- Поэтому не горячитесь и для начала выясните, что на самом деле происходит.
- С другой стороны, если ребенок рассказывает о катастрофе, которая с ним приключилась (это может быть неудачная стрижка, несчастная любовь или вероломная подруга), не высмеивайте его, а отнесите к проблеме с должным вниманием.
- В будущем это даст ребенку уверенность в том, что к вам можно обратиться и с более сложными вопросами.

КАК ПОМОЧЬ РЕБЁНКУ СПРАВИТЬСЯ С ДЕПРЕССИЕЙ

- Если ребенок находится в подавленном состоянии долгое время, у него возникают проблемы с учебой, в отношениях с семьей и друзьями.
- Появляется депрессивное состояние, которое меняет характер его поведения и здоровье.
- Основной причиной депрессии психологи называют полную безучастность родителей и других взрослых в подростковых проблемах, семейные трудности (чаще всего проблемы родителей - развод).
- Если депрессию не лечить, ситуация может ухудшиться и будет препятствовать ребенку получить максимум от жизни.
- Помните, что глубокая депрессия в этом возрасте наиболее опасна, так как является основной причиной большинства подростковых самоубийств.

7 НЕ, О КОТОРЫХ НУЖНО ЗНАТЬ КАЖДОМУ РОДИТЕЛЮ

- **Не** задавайте бесконечных вопросов, иначе ребенок почувствует себя подозреваемым.
- **Не** подпевайте песням, которые слушает подросток, особенно в присутствии его друзей.
- **Не** передразнивайте ребенка и не проявляйте сарказма.
- **Не** говорите, когда можно слушать.
- **Не** оставляйте подростка без поддержки, когда ему трудно.
- **Не** вычеркивайте друзей подростка из планов на выходные, даже если вам очень хочется просто побыть в кругу семьи.
- **Не** используйте телефон и компьютер для того, чтобы шпионить за ребенком и выведывать тайны, которыми он не готов поделиться.