

18 шагов навстречу подростку:

1. Разговаривая с ребенком, не делайте предположений. Вам кажется, что вы знаете собственного ребенка как облупленного, но это не так. Дети растут, меняются и взрослеют. И родители, которые привыкли видеть в подростке все того же румяного малыша, последними замечают изменения. Слушайте своего ребенка так, как будто вы видите его в первый раз.

2. Расскажите, что вы чувствовали в подобной ситуации. Если ребенок делится с вами своими проблемами, и в юности с вами случалось нечто подобное, расскажите об этом. Подросток будет знать, что вы действительно его понимаете, ведь вы тоже сталкивались с похожими проблемами.

3. Смотрите в глаза. Не отвлекайтесь на другие дела. Внимательно слушайте то, что вам рассказывают. Следите за выражением лица, языком тела. Иногда движения говорят гораздо больше, чем слова.

4. Позвольте ребенку командовать. В вашем расписании должны быть вечера или выходные, когда вы делаете то, что хочется ребенку. Позвольте подростку самому спланировать ваш совместный досуг.

5. Слушать не значит соглашаться. Вы не обязаны разделять все мнения своего ребенка, чтобы быть с ним в хороших отношениях. Главное - продемонстрировать готовность понять другую точку зрения и не торопиться с эмоциональной реакцией.

6. Почаще задавайте различные вопросы своему ребенку. И не для того, чтобы вывести его на чистую воду и обвинить, а чтобы действительно услышать ответы.

7. Свято храните все секреты ребенка. Никогда не выдавайте тайну, которую он вам доверил. Это совершенно непростительный поступок.

8. Попробуйте говорить на нейтральной территории. Если дома вам не удастся спокойно разговаривать, сходите с ребенком в кафе или на прогулку. Проще начать разговор, отталкиваясь от новых впечатлений.

9. Никогда не отказывайте ребенку в помощи. Если ребенок просит вас куда-то его отвезти, проводить или встретить, обязательно сделайте это. Так вы будете в курсе того, что с ним происходит.

10. Старайтесь всегда поощрять откровенность. Если ребенок честно признался в каких-то промахах, похвалите его за это и не наказывайте строго.

11. Не судите. Это значит не только не ругать, но и не спешить одобрять. Вместо «Ты поступил правильно» спросите: «Ты доволен тем, чего добился?». Такой вопрос позволит ребенку подумать над своими ощущениями и поделиться с вами.

12. Старайтесь создавать вместе с ребенком семейные традиции. Например, вечером во время ужина каждый член семьи должен описать один эпизод, который случился с ним днем.

13. Уважайте личное пространство. Не будьте слишком настойчивы и не заставляйте ребенка защищаться. Если он принципиально отказывается обсуждать какую-то тему, будьте терпеливы, отложите разговор до лучших времен.

14. Ребенок прежде всего! Будьте готовы отложить все другие дела, если детям срочно нужна ваша помощь.

15. Не старайтесь вмешиваться. Если ребенок рассказывает о своих проблемах, не бросайтесь действовать.

16. Не срывайтесь. Какие бы ужасные вещи вам не пришлось услышать, держите себя в руках. С человеком, который кричит и осуждает, никогда больше не захочется откровенничать.

17. Не перебивайте. Терпеливо выслушивайте всё, что ребёнок хочет сказать. И только после этого задавайте вопросы.

18. Высказывайте своё мнение тактично. «Хочешь узнать, как бы я поступила на твоём месте?», «У меня есть идея, как тебе помочь. Хочешь расскажу?». Такие фразы позволяют родителям быть тактичными, а ребёнку - отказаться от советов. И если подросток отвечает «нет», это нужно принять и оставить разговор на потом.

Выслушивая и пытаясь понять своих детей, мы помогаем им осознать важную вещь: этот мир может быть и жестоким, и опасным, но есть люди, на которых можно рассчитывать всегда, при любых обстоятельствах - это **Родители**.