

Секрети спілкування з підлітком

Ще вчора Ваша дитина була «янголятком», а вже сьогодні її наче змінили? На всі Ваші зауваження та прохання реагує бурхливо або відсторонено? Ви зовсім знесилені та розгублені? Тоді ця стаття стане Вам у пригоді.

Підліток - наче вулкан, який може прокинутися в будь-який момент. І задача батьків – навчитися жити в злагоді з цим вулканом, допомогти дитині дорослішати та будувати свою гармонійну особистість.

Підліток має нестабільний настрій, почуття власної гідності крихке. Тому зараз він вважає себе «супер класним!», а минає хвилина і вже – «я нікчема!» Дитина в підлітковому віці досить часто відчуває себе беззахисною, розгубленою, наляканою, безпорадною. За показовим «Все ОК!» приховується такий стан. Тому секрет здорового спілкування з підлітком полягає в правильній побудові розмови.

Пропонуємо корисні поради, які допоможуть налагодити спілкування з власною дитиною.

1. Ваша розмова – це діалог, а не нудна лекція. Поважайте думку співрозмовника, навіть якщо незгодні.
2. Насилля, крики і глузування – табу. Бажання показати та підтвердити свою владу таким чином – провальна ідея. У відповідь отримаєте грубість, зневагу та сварку.
3. Дозволяйте підлітку відчувати те, що він відчуває. Кожна людина має право на емоції. Не знецінюйте їх.
4. Цінуйте моменти, коли дитина сама звернулася до Вас. Це про довіру і пошук підтримки. Дайте це Ви, щоб діти не шукали цього у сторонніх.
5. Будьте цікавими для дітей. Розвивайтесь, читайте, пробуйте нове, знайте інтереси своїх дітей, щоб легко підтримувати розмову.
6. Щиро радійте успіхам, співчуйте невдачам. Дозволяйте помилятися без «А я ж казав!...»
7. Намагайтесь знайти рішення, що задовольнить обидві сторони. Спочатку вислухайте, не перебиваючи, підлітка. Потім розкажіть своє бачення проблеми, свої сумніви та побажання. Без категоричності та безапеляційності. Звичайно, якщо це не стосується ризику життю та здоров'ю самої дитини чи оточуючих.
8. Пам'ятайте: дитині у будь-якому віці, а особливо у підлітковому, важливо, щоб її поважали, як особистість і водночас любили.

«Ні пеклом, ні раєм не повинен бути дім для дитини – але місцем, де можна жити (тільки не єдиним), місцем, де жити хочеться, але не настільки, щоб прагнути ним обмежуватися. Звідки можна впевнено вийти й куди радо повертатися. Де все співвідноситься з життям, де якщо й немає гармонії, є надія...»

В. Леві