

Памятка для родителей.

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- 17 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.

2. 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.

3. 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.

4. 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.

