## Как найти общий язык с подростком?

Порой взрослым кажется, что отношения с ребенком зашли в тупик. Он ничего нам не рассказывает, огрызается, живет в своем мире, в котором нам места нет.

Мы не понимаем, что творится в голове нашего подростка, а ведь нам так хочется все контролировать. В этом-то и кроется вся проблема: зачастую мы считаем, что дети обязаны нам отвечать на любые вопросы и «изливать душу», ведь мы хотим им помочь. Но вспомните себя в подростковом возрасте – это время бунта, время поиска себя.

*Возможно ли найти общий язык с подростком? Однозначно, да! Главное — знать несколько техник общения, и тогда у вас есть все шансы стать друзьями с вашим ребенком.*

Начнем мы с принципа, без соблюдения которого все попытки наладить отношения с ребёнком оказываются безуспешными. Принцип этот — **безусловное принятие**. Безусловно принимать ребенка — значит, любить его не за то, что он красивый, умный, способный, отличник, помощник и так далее, а просто так, просто за то, что он есть!

Нередко можно слышать от родителей фразы: *«Если ты будешь хорошим мальчиком, то я буду тебя любить»*. Или: *«Не жди от меня хорошего, пока ты не перестанешь…(лениться, грубить, драться), не начнешь … (хорошо учиться, помогать по дому)*. В этих фразах ребенку прямо сообщают, что его принимают условно, что его любят, *«только если…»*.

Чем это может обернуться? По мере взросления у ребенка может развиться «комплекс неприятия», из-за которого дети просто не хотят видеть своих родителей, общаться с ними.

Причины трудностей ребенка часто бывают спрятаны в сфере его чувств. Но как узнать, что тревожит ребенка, если он не хочет об этом говорить? В данном случае, может помочь **прием активного слушания**. Активно слушать ребенка – значит «возвращать» ему в беседе то, что он вам поведал, при этом обозначив его чувство.

### 7 секретов активного слушания:

1. Быть на одном уровне.

Если вы хотите послушать ребенка, обязательно повернитесь к нему лицом. Важно, чтобы его и ваши глаза находились на одном уровне.

2. Прием «угу-поддакивание».

Когда слушаете ребенка, используйте междометия *«угу», «ага», «да-да», «ну»,* показывая свою заинтересованность. Только не переусердствуйте, иначе это может вызвать обратную реакцию.

3.Примем «Обозначение чувств».

Здесь очень важно избегать фраз: *«да что ты расстраиваешься, повода то нет», «ты что, расстроен?»* Озвучьте эмоцию ребенка в утвердительной форме: *«Я вижу: ты чем-то расстроен».* Так ребенок будет чувствовать, что вы понимаете его.

4.Прием «уточняющие вопросы».

В порыве эмоций сложно собрать свои мысли, здесь-то нам и помогают уточняющие вопросы: *«Что ты имеешь в виду, когда говоришь, что Петя обижает тебя?»* или *«Ты хотел сказать, что Петя тебя обижает, потому что …?»*

5.Прием «Наводящие вопросы».

Для того чтобы вывести ребенка на диалог, используйте дополнительные вопросы: *«Как?», «Где?», «Когда?», «Почему?».*

6.Прием «Парафраз».

Очень сильный прием активного слушания – передача содержания другими словами.

*Сын: Не буду больше водиться с Петей!*

*Отец: Не хочешь с ним больше дружить (парафраз)*

*Сын: Да, не хочу!*

*Отец: Ты на него обиделся (обозначение чувств)*

7.Прием «Эхо».

Повторение последних слов собеседника.

*Маша: Я больше не пойду в эту школу!*

*Мама (после паузы): Не пойдешь в школу*

*Маша: Да! Меня там все обижают*

*Мама (после паузы): Все обижают*

Беседа по способу активного слушания очень непривычна для нашей культуры. Однако этот способ быстро завоюет ваши симпатии, когда вы увидите ***результаты:***

- Исчезает или, как минимум сильно ослабевает, отрицательное переживание ребенка.
- Ребенок, убедившись, что взрослый его слушает, начинает рассказывать о себе больше и охотнее.
- Ребенок сам продвигается в решении своих проблем.

*Упражняйтесь в активном слушании. Это самый главный навык, без которого очень сложно наладить контакт с ребенком.*

Подготовила педагог-психолог Лаптева Е.В.
(по книге Юлии Гиппенрейтер –
«Общаться с ребёнком. Как?»)