**Общение родителей и подростков.**

***«Единственная известная мне роскошь - это роскошь человеческого общения».*** *Эти слова приписывают знаменитому французскому писателю Антуану де Сент-Экзюпери в его книге «Земля людей».
Но, на самом деле, это особенности перевода. В дословном переводе оригинальная фраза - "Il n'est qu'un luxe veritable, et c'est celui des relations humaines" – звучит так:****"Есть только истинная роскошь, и это человеческие отношения".***

Отношения родителей и их детей-подростков – тема не новая, но не теряющая своей актуальности. Времена меняются, проблемы остаются.
Консультационная практика показывает, что часто родители не готовы к возрастным изменениям своих детей. Еще вчера все было нормально, и вдруг неожиданные изменения - общительный и открытый ребенок стал менее откровенным, уходит от разговора или огрызается по ерундовым поводам.
Часто родители также задают вопрос: «Как повлиять на своего сына или дочь-подростка?» Ответ простой: «Только через изменения своего стиля общения с ним».

Про подростковый возраст информации много, повторяться не будем.
Здесь речь пойдет об особенностях общения с подростками, о том, как общаться, чтобы не утратить доверие подростков к родителям и сделать так, чтобы общение родителей и подростков не было конфликтным и раздражающим.

На консультациях часто приходится слышать от родителей, как им трудно бывает разговаривать со своими детьми-подростками, о том, что невозможно найти с ними общий язык. Но на вопрос, - «Что вы делаете, чтобы наладить отношения с дочерью или сыном подростком?» - чаще всего родители ответить не могут.

Общение родителей с подростками требует соблюдения определенных правил. Но просто знать их недостаточно, надо применять, тренироваться, и результаты обязательно появятся.

В подростковом возрасте возникает потребность в ощущении самостоятельности, отделении (сепарации). Мнение сверстников часто важнее, чем мнение родителей. Но при этом подростку крайне важно, чтобы у него было с кем откровенно разговаривать, обсуждать свои проблемы, откровенно высказывать свое мнение и т.д. К сожалению, родители зачастую не могут удовлетворить эту потребность. В результате, отношения или портятся, или становятся отстраненными.

Что же делать, чтобы этого не произошло? Как родителям сохранить и наладить отношения со своими детьми-подростками?
Естественно, каждая ситуация уникальна, но общие рекомендации родителям детей-подростков сформулировать можно.

**Рекомендации родителям детей-подростков, проверенные практикой и подтвержденные многочисленными исследованиями.**

 **Вспомните себя в этом возрасте**. Чего вам не хватало в общении со своими родителями? Что вы чувствовали при общении с ними в разных ситуациях? Что на вас влияло и как?

**Не навязывайте свое общение**. Если хотите поговорить или что-то обсудить со своим ребенком подростком, то лучше это делать естественно, в непринужденной обстановке. Создавайте такие моменты. Это может быть разговор за едой или какими-то домашними делами, или во время совместного похода куда-нибудь.

А если все-таки возникает необходимость что-то срочно обсудить, то эту срочность надо обосновать. Например, «я вижу, что ты занят, но удели, пожалуйста, несколько минут, т.к. мне важно обсудить….».  Навязанный разговор часто воспринимается как нарушение личных границ, а подростки к этому особо чувствительны. Одна из особенностей этого возрастного периода развития – потребность в ощущении собственной независимости, в отстаивании своего «Я».

**Оценивайте поступки, их результаты, а не личность.** Подростки ранимы, и  когда взрослые задевают их самолюбие, плохо воспринимают разумные доводы, верх берут эмоции.  Даже замечания по поводу конкретных действий могут восприниматься в этом возрасте, как критика и (или) оскорбление их личности в целом. Поэтому крайне важно разделять в разговоре с подростком его поступки и его самого. Подчеркивайте, что вы обсуждаете только конкретное действие, поступок, а не личность самого подростка.

А если все-таки как-то задели личность подростка, то извинитесь. Подростки обидчивы, но незлопамятны. Родители не роботы, поэтому они могут допускать эмоциональные срывы, говорить сгоряча, злиться. Но искренние извинения принимаются детьми подростками. Они всегда готовы простить родителей. Фраза: «Извини, я погорячился, я не прав» гораздо лучше, чем мучиться чувством вины за свои сказанные в запале слова.

**Не воспитывайте, а аргументируйте.** Чтение нотаций, которым часто злоупотребляют родители в общении с подростком, результатов не даст. Подростки на них не реагируют. Более того, нотации могут вызвать обратную реакцию.

Если уж возникла конфликтная ситуация, то в разговоре с подростком решайте ее с позиции уважения к нему, даже если его поступки вызывают сплошной негатив.  Но и свои эмоции не скрывайте, говорите о них прямо, используя технику Я-сообщений и при этом объясняйте, почему у вас возникают такие эмоции и чувства. Подростки ценят искренность. (Более подробно о разрешении конфликтов с подростком можно прочитать на нашем сайте: ссылка на статью о поведении в конфликте и тренинг). Кстати, это не очень просто – не бояться говорить о своих эмоциях и чувствах, быть искренним. Но это вознаграждается нормализацией взаимоотношений родителей и их детей-подростков.

**Постарайтесь понять.** Больше слушайте, чем говорите. Спрашивайте, уточняйте свое понимание того, что вам говорят.
Многие родители не умеют слушать своих детей. В разговоре они заранее готовят ответ в «воспитательных» целях. А проблемы общения с подростком часто возникают из-за элементарного недопонимания друг друга. Простые вопросы помогут не только наладить отношения, но и повлиять на подростков: «Что ты думаешь об этом?», «Как ты считаешь, нужно ли это делать?», «Почему ты так считаешь?», «Почему это для тебя так важно?».

В подобных вопросах нет осуждения и указаний, а есть внимание к мнению подростка. Это вовсе не означает, что вы не имеете право на собственное мнение и должны во всем соглашаться со своим ребенком-подростком. Но уважение и внимание к чужому мнению дает право и на высказывание своего. Вместо родительского монолога получается диалог двух людей.

Никогда не используйте фразы типа: «Я же говорил!», «Я же предупреждал!», «Я так и знал, что этим все закончится!»
Часто эти фразы используются родителями, когда их ребенок подросток в чем-то потерпел неудачу. И вместо того, чтобы посочувствовать, проявить понимание, его начинают воспитывать, упрекать. А иногда за их упреками стоит желание самоутвердиться (И чем они в этом случае отличаются от своего ребенка подростка?) В результате доверие подростков к родителям исчезает, а родительские упреки вызывают только защитную реакцию, негативизм и скрытность.

**Доверие подростков и родителей** – это залог нормального общения. Но доверие невозможно, когда нет ощущения психологической безопасности, уверенности в том, что тебя выслушают и постараются понять. Звучит банально, но доверие легко потерять и трудно восстановить.

К сожалению, в подростковом возрасте часто теряется душевная близость родителей и детей. С одной стороны, этот процесс обусловлен особенностями подросткового возраста, но и родители этому способствуют, превращая общение только в воспитательную процедуру.
Но ведь с подростком уже можно обсуждать разные и достаточно сложные темы, интересоваться его интересами и мнением. Общение подростков со взрослыми может быть для всех интересным, познавательным и разнообразным. И через него возникает и укрепляется эмоциональная и духовная связь, которая сохранится на всю жизнь.

**Это основные рекомендации родителям детей-подростков**по общению в этот трудный для всех период. Но искусство общения – это навык, требующий постоянного применения. Многочисленные статьи по психологии общения в большинстве случаев не помогают, т.к. люди ограничиваются только их прочтением. А если и пробуют применить на практике, то, не получив сразу желаемого результата, возвращаются к прежнему стилю. Но отношения складываются в течение длительного времени. Их изменение не происходит сразу, особенно, если доверие подростка к родителям подорвано. Поэтому надо запастись терпением, и тогда все получится.