***Спілкування батьків з підлітком***

Гормональний фон у 14-15 років поступово вирівнюється, але з’являється надлишок енергії, який терміново потрібно десь діти. Підліток цього віку живе за принципом «сила є – розум не потрібен». Такаж прямолінійна і його логіка, він поділяє світ тільки на хороше та погане. До хорошого відноситься все, що йому до душі – прогули школи, паління, мат, алкоголь та безбашені компанії. Так жити весело і стильно. Крім того, йому здається, що не підікорюючись волі «предків», він зберігає почуття власної гідності. Під категорію поганого підпадає, нажаль, часто все, що стосується нудних дорослих – будь-яке слово батьків та вчителів сприймається як образа.

Здається, що більшість підлітків демонструють вибірковість слуху. Звичайно, вони чують музику, друзів, але коли справа доходить до реакції на прохання батьків – зовсім інша історія. Ви уже намагалися кричати та погрожувати, щоб звернути на себе увагу? Нічого дивного: найпоширенішим серед важких моментів виховання підлітків є пункт «Моя дитна мене не чує». Отже, необхідно достукатись до неї іншими методами.

1. Найпростіший спосіб звернути на себе увагу дитини – говорити не більше, а менше. Дітям необхідно більше часу обдумати, що вони чують, перш ніж щось сказати. Так, якщо ви задаєте питання сину чи донці зачекайте принаймі три секунди – дитина отримає більше інформації  надасть нормальну відповідь.
2. Будьте самі уважним слухачем. Будьте впевнені, що самі можете слугувати прикладом того, чого вимагаєте від сина чи доньки. Покажіть що вислуховуєте чоловіка, дружину, друзів, рідних і звичайно, саму дитину. Слухайте дитину в 2 рази більше, ніж говорите.
3. Говоріть вічливо і тихо. Швидше за все ви примусите підлітка не звертати на вас увагу, якщо в голосі явно будуть звучати критика, накази, нотації, засудження, крик та мольба. Просто говоріть з ним так, як хотіли б, щоб говорили з вами.
4. Зверніть на себе увагу перед тим, як щось сказати. На початку будьте впевнені що дитина дивиться на вас (попросіть подивитись на вас). Коли ви дивитись один одному в очі – дитина у вашому розпорядженні, можна формулювати своє прохання. Якщо так робити постійно, коли вам необхідна увага, це привчить дитину слухати вас.
5. Іноді підліткам важко переключитися, особливо якщо вони зайняті тим, що їм подобається. Менш того, дитина справді може вас не чути. В такому випадку робіть попередження – встановіть часове обмеження: «Мені знадобиться твоя допомога через 2 хвилини» або «Я хочу з тобою поговорити за хвилину». Але більш ніж на 5 хв. відтягувати не варто – а то знов забуде.
6. Намагайтесь говорити коротко, м’яко і точно. В цьому віці дитина краще сприймає, якщо знає що не доведеться вислуховувати цілу лекцію. Тому нехай ваші прохання будуть короткими: «Прибери, будь-ласка у шафі пред тим, як підеш гуляти», «Зараз тобі треба вивчити фізику», або дуже кратко: «Прибирання!», «Алгебра».
7. Дуже часто у підлітків, в зв’язку з необхідністю відчути себе дорослими, проявляються такі риси, як грубість, неповага. Підліток не знає, як йому проявити свою дорослість, і знаходить найлегший шлях – грубість, брутальні фрази, які раніше не міг собі дозволити. І тут батькам дуже важливо правильно повести сеье, щоб не просто накричати та «надавити авторитетом», а виправити ситуацію.
8. В першу чергу, говоріть з дитиною ні рівних, не сюсюкайтесь та не подавляйте – дайте їй відчути свою важливість, значимість, щоб вона не шукала інші засоби отримання цього відчуття. Радьтесь з нею частіше в різних сімейних питаннях – не виключено, що дитина запропонує яке-небудь свіже рішення, та і грубити в такій ситуації немає ніякого сенсу.
9. Коли ваша дитина грубить, відразу ж вкажіть їй на це, щоб завжди знала, що перетнула межу. Головне щоб ваші зауваження були направлені на її поведінку, а не на саму особистість дитини. Наприклад: «Коли я с тобою говорю, ти закочуєш очі (ухмиляєшся). Це ознака неповаги. Не треба так більше робити», «Говорити мені «відчипись», коли я з тобою розмовляю, неприпустимо. Намагайся зробити так, щоб я більше не повторювала».
10. Поясніть дитині як правильно. Не думайти що  вони самі знають, як правильно поводитись. Тільки робіть це не у вигляді повчання, а під час дружньої бесіди, ще краще – власним прикладом. Зверніть увагу, як ви, дорослі, спілкуєтесь між собою. Недаром кажуть, що скільки б ми не вчили своїх дітей добрим манерам, вони все одно будуть поводити себе, як батьки.
11. Ніколи не прирікайтесь. Не треба демонстративно зітхати, пожимати плечима, показувати, що ви розсердились. Як не треба і вмовляти, сваритися – така тактика ніколи не спрацьовує. Діти-підлітки перестають грубити, коли бачать, що це – неефективно для звернення вашої уваги. Тримайтеся нейтрально, не відповідайте. Наприклад, дивіться відсторонено на що-небудь, а якщо не допомагає, підіть в іншу кімнату. Просто відмовтесь продовжувати розмову, доки син чи дочка грубить, і робіть так ЗАВЖДИ.
12. Важливий момент: намагайтесь поправляти дитину, якщо він неправильно чи грубо себе веде, віч на віч, а не в присутності інших дорослих чи підлітків. Або можете натрапити на ще більшу грубість – памятайте, що ваша дитина вже не маленька та боляче сприймає будь-яку критику на свою адресу, особливо на людях.
13. Заохочуйте поважаючу, правильну поведінку як можна частіше – це найпростіший спосіб домогтися бажаного. Згідно досліджень, батьки підлітків робліть навпаки: замість того, щоб звертати увагу на хороше, постійно вкзують на погане. І тому, як тільки ви побачите чи почуєте, що ваш «грубіян»  проявляє вічливість чи повагу, обов’язково похваліть його, оцініть його намагання, навіть якщо не дуже вийшло, але ви бачите що він намагався. На жаль з брехнею свох дітей  в той чи інший час стикаються всі батьки. Тільки у підлітковому віці брехня, тим паче, якщо вона була і раніше, стає для дитини звичкою, вона частіше бреше. І справа не тільки у складному віці – зявляється все більше таємниць від батьків, і, відповідно, і підстав збрехати. Крім того, багато пділітків брешуть і у спілкуванні з однолітками – щоб прикрасити свої якості, можливості та здібності. Дуже прикро, коли це стає звичкою, а твердження «Саме пройде»,тут недоречно. Необхідно намагатися м’яко, делікатно, але рішуче відучити дитину брехати.
14. Постійно пояснюйте своє ставлення до чесності. Але перед цим подумайте, який приклад чесності подаєте ви. Чи використовуєте ви «невинну» брехню? Просили, щоб дитина відповіла по телефону що вас немає вдома, якщо ви  є? Завжди повертаєте зайві гроші, якщо вам не неправильно дали здачу? Хизуєтесь вдома, якщо вам  вдалося де-небудь кого небудь на чому-небудь? Кожен раз, роблячи так, ви дозволяєте своєму вдячному учневі робити так само. Почніть із себе.
15. Проаналізуйте, чому дитина обманює та виявіть причину. Як правило, підліток починає брехати що звернути на себе увагу батьків, дорослих, друзів. На другому місці заздрощі, відчай та злість. А на третьому – страх перед покаранням або страх підвести близьких. Пряме питання на цю тему не спрацьовує: вони самі точно не знають справжніх причин брехні. Проаналізуйте самі: коли почалася брехня? В чому звичайно обманює? Кому бреше – всим чи деяким? Чому?
16. Задавайте  питання, які допоможуть дитині самій зрозуміти, що це неправильно та дочекайтесь на них відповіді. Наприклад: «Що буде, якщо у вашій родині всі почнуть один одного обманювати?» «Щоб ти відчував, якщо я б тебе обманювала», «Якщо ти не можеж дотриматись слова, як я можу вірити тобі?», «Якщо я тобі наобіцяю що-небудь дуже важливе для тебе, а потім скажу, що набрехала?» і т.д.
17. Не реагуйте занадто гостро на перебільшення правди це, звичайно, легше сказати, ніж зробити, але варто повторитись, підлітки часто обманюють, щоб привернути увагу. Якщо ваша дитина вчинила саме так, намагайтесь зберегти спокій – від вашого крику їй захочеться тільки забігти куди подалі, але ніяк не стати чесним. І відносьтесь до його інтересів лояльніше – не влаштовуйте розборки за кожне маленьке порушення чи неслухняність, бо буде легше збрехати ніж сказати вам правду.
18. Пояність, чому обман – погано. Так, вашому дорослому сину чи донці це теж потрібно. Підійдіть до питання прямо та аргументуйте: брехня може привести до неприємностей, а може – і до дуже великих неприємностей, репутація також страждає і дуже, це ображає, особливо близьких і т.д.
19. Уведіть «штраф» за обман. Присому обарайте  такий метод, щоб дитина не почала вас боятися (і знову таки брехати), а розхотів обманювати. Наприклад: нехай кожен раз, обманувши, пише письмове вибачення «постраждалому» – матері, батькові, братові, сестрі. Або невеличкий твір з переказом, щонайменше 5 доводів про шкоду брехні (і вам корисно буде прочитати, щоб зрозуміти дитину) – можливо, так буде легше сказати правду?Так, діти, які доросліють  – не подарунок. Дуже складно буває поводити себе з ними стримано та спокійно. Але важливо пам’ятати мудрі слова:  «І це пройде». Візьміть за правило, лягаючи спати, аналізувати прожитий день. Подумки відмічайте помилки у спілкуванні з підлітком, намагайтесь спрогнозувати його поведінку. Така передбачуваність допоможе спокійному та доброзичливому спілкуванню. Тоді, ставши дійсно дорослою людиною, він не загубить впевненості в тому, що найкращі друзі – це батьки. Бо саме вони у трудну хвилину підтримали, змогли зрозуміти та прийняти.

А нагородою вам будуть довіра, повага та любов.