**Как говорить, чтобы подросток вас слышал**

Стремление к самостоятельности, замкнутость, нежелание проводить вместе все свободное время, растущий авторитет сверстников, бунт против всего…Вам это знакомо? Ребенок, раньше ловивший каждое ваше слово, теперь не ценит советов? И более того, закрывает уши, не желая разговаривать? Что случилось и как вернуть того милого малыша, который беспрекословно слушался? В корне неверный подход. Меняться и в первую очередь менять свой стиль поведения придется вам. Если конечно вы хотите, чтобы вас услышали.

• Говорите так, чтобы сохранять отношения, а не рушить их

• Не читайте нотации

Внимание подростка отключится через одну минуту.

• Перестаньте обвинять

Не начинайте предложение с обвинения. Вместо: «Ты опять не сделал уроки!», говорите: «Меня расстраивает, что ты откладываешь учебу на последнее место»

• Говорите между делом

Трудно ожидать, что 15-летняя дочь будет откровенна, когда вы сверлите ее взглядом. Лучше попросите ее помочь приготовить ужин, и разговаривайте, нарезая овощи. Говорите во время прогулки или когда ведете машину. Никому не нравится, когда у него пытаются что-то выпытать.

• Разделяйте интересы

Их книги, музыка, стиль одежды, вид спорта. Все это может показаться вам необычным и странным. Однако, если вы хотя бы попытаетесь больше узнать об увлечениях ребенка и покажете свою осведомленность, то заслужите уважения: «Ого, да мама знает, что манга - это не то же самое, что манго»

• Не бойтесь перехвалить

Часто родители считают, что похвала нужна только за отличные оценки. Однако подростки нуждаются в одобрении во всех своих делах. Интересуйтесь успехами, но хвалите и за правильные действия, приложенные усердия. Этим вы закрепляете правильное поведение и стимулируете активность, которая является противоположностью лени. Увлечения тоже нуждаются в одобрении, они позволяют освоить новые компетентности и заполняют досуг безопасной деятельностью.

• Никогда не говори «никогда»

Избегайте категоричных слов «всегда» и «никогда». Обвинением «Ты никогда мне не говоришь правду» вы отвергаете саму попытку разговора. А утверждая «Я всегда знаю, что тебе лучше» — просто лукавите.

• Используйте юмор

Скрасьте общие моменты общения положительными эмоциями. Только следите, чтобы шутки не носили оскорбительный характер.

• Крик — это не аргумент

Не думайте, что произнесенные повышенным тоном аргументы станут весомей. Подросток воспримет это как вашу беспомощность, а значит свою правоту: «Если мама кричит, значит больше ей ничего не остается». Поверьте, сказанное спокойным голосом «Я переживала за тебя», гораздо понятней вопля «Я два часа не могла тебе дозвониться!»

• «Как дела?» – «Нормально»

Прямой вопрос – краткий, но не информативный ответ. Вместо этого говорите о том, что интересует вас обоих, проявляйте искренний интерес, уточняйте и переспрашивайте. Старайтесь не обвинять ребенка, а вместе проанализируйте, что привело к такому положению и какие возможны варианты действий теперь, к каким последствиям может привезти каждый из вариантов действий ребенка. Увидев ваше неравнодушие, заботу и желание помочь (а не обвинить или унизить) ребенок сам перейдет на волнующие его темы.

• Никакой паники

Не делайте поспешных выводов. Если ваш сын говорит, что встречается с кем-то, то это не значит, что вы скоро станете бабушкой. Если дочь говорит, что хочет стать похожей на популярную певицу, то это не значит, что она мечтает о пластической операции. В первом случае может подразумеваться разрешение продлить время прогулок, во втором – просьба записаться на уроки гитары. Уточняйте, что подросток имел в виду.

• Отношения на равных

Не нужно переходить на фамильярный уровень и пытаться вести себя как подросток, использовать молодежные выражения и сленг, менять стиль одежды. Это выглядит неестественно, и вы сразу же потеряете авторитет у своего ребенка. Помните о том, что подросток моментально чувствует фальшь и наигранность. Не надо резко менять свое поведение, просто ведите себя с ним как со взрослым человеком. Уважайте его точку зрения, советуйтесь с ним, больше разговаривайте и спрашивайте его мнение по некоторым семейным вопросам. Давайте ему больше свободы в поступках, особенно если с возрастом выросли и его обязанности в семье. При этом не забывайте о личных границах. Недопустимо, чтобы ребенок указывал вам, как нужно себя вести, как говорить и одеваться. Такие попытки критики нужно вежливо, но очень твердо пресекать. Но и вы не забывайте о том, что подросток сейчас находится на стадии личностного самоопределения, поиска себя. Критиковать его стиль одежды или друзей – верный способ потерять его доверие. В этом возрасте подростку очень важно, чтобы его принимали сверстники. И нет ничего страшнее для него, чем быть белой вороной.