***УЧИМСЯ ОБЩАТЬСЯ СО СВОИМИ ДЕТЬМИ.***

Взаимодействие родителей с подрастающим ребен­ком — проблема не из легких. Ведь каждой стороне предстоит решить колоссальные по своей значимости, но столь же сложные вопросы и принять судьбоносные решения: подросток вступает в ту полосу своей жизни, когда ему нужно определять, как он будет жить, какие ценности он будет исповедовать, какими принципами будет руководствоваться и, в конце концов, для чего он живет. Согласитесь, проблемы личностного и нрав­ственного становления решаются не за один день. Но и родителям в этот период не легче — они с леденящим душу ужасом понимают, что их ребенок взрослеет, что уже совсем скоро они перестанут быть для него всем, перестанут быть для него необходимы, как воздух, он будет жить, как ему захочется, и сможет сам решать, какие отношения будут связывать его с еще недавно самыми близкими людьми. А ведь, кроме отношений с ребенком, у взрослого человека могут быть и другие проблемы — работа, супруг, возможно, другие дети и их проблемы и т. д.

Одним словом, каждый находится в своем экзистен­циальном кризисе, каждый разбирается в себе и по-своему справляется с необходимостью менять свою жизнь и меняться самому. Понятно, что два человека, занятые решением собственных проблем, как бы близки они не были раньше, отдаляются друг от друга, и прежняя не­разрывная связь сменяется достаточно сложными отно­шениями, где есть место самым разным проявлениям: это и напряжение, и взаимные недоговоренности и упреки, и внезапные порывы откровенности, отнюдь не всегда ли­цеприятной.

Казалось бы, ну как же родителям выбрать правиль­ную позицию в общении с ребенком, когда с наступле­нием подросткового возраста на горизонте замаячила еще одна проблема, забывать о которой недопустимо для родителей сегодняшних детей?

Несмотря ни на что, семья - это место, где человек впервые узнает, что такое хорошо и что такое плохо. И для того, чтобы слова, сказанные ему в тот са­мый период наибольшей уязвимости, были услышаны, а не пролетели по отполированному каналу из одного уха в другое, как и остальная «родительская лабуда», совер­шенно необходимым условием диалога родителей и де­тей является **сохранение контакта между ними, не взи­рая ни на что.**

**Принципы,** следуя которым родители могут сохранить довери­тельные отношения со своими детьми:

* Согласитесь с беспокойством и неудовольствием. Это возраст, полный противоречий. Ничего ненормально­го нет в том, что поведение подростка изменчиво и непредсказуемо, что он мечется от крайности к крайности, любит родителей и одновременно их ненави­дит и т. д.
* Избегайте попыток казаться слишком понимающим. Избегайте таких высказываний, как «Я отлично знаю, что ты чувствуешь». Подростки уверены, что они уникальны, неповторимы в своем роде. Их чувства — это даже для них самих что-то новое, личное. Они видят себя как сложных и таинственных существ, и они ис­кренне огорчены, когда в глазах других их пережива­ния выглядят очевидными, наивными и простыми. Очень тонкое дело — в этот период принимать в рас­чет их потребности.
* Различайте согласие и разрешение, терпимость и санк­ционирование. Родители могут терпимо относиться к нежелательным поступкам детей (например, новая прическа), то есть поступкам, которые не были санкционированы, не поощрялись родителями.
* Разговаривайте и действуйте как взрослый. Не сопер­ничайте с подростком, ведя себя как он, или используя молодежный жаргон. Подростки нарочито принима­ют стиль жизни, отличный от стиля жизни их родителей, и это тоже составляет часть процесса формиро­вания их личности. Таким образом начинается посте­пенный отход от родителей. Подражание родителями их стилю и жаргону толкает их в еще более глубокую оппозицию.
* Одобряйте подростка и поддерживайте его сильные стороны. Ограничьте комментарии, относящиеся к дурным сторонам характера подростка. Напоминание о недостатках может сильно затормозить общение подростка с родителем. Многоэтапной задачей родителя является создание таких отношений и пре­доставление подростку такого жизненного опыта, который будет укреплять характер и создавать лич­ность.
* Не акцентируйте слабые стороны. При обнаружении другими слабых сторон характера подросток чувствует боль. А если причина этой боли — родители, то она дольше не проходит.
* Помогите подростку самостоятельно мыслить. Не уси­ливайте зависимость от вас. Говорите языком, который поможет развить независимость: «Это твой выбор», «Сам реши этот вопрос», «Ты можешь от­вечать за это», «Это твое решение». Родители должны подводить детей к самостоятельному принятию решений и учить сомневаться в правильности мнений ровесников.
* Правда и сочувствие рождают любовь. Не торопитесь вносить ясность в те факты, которые, по вашему мнению, были извращены. Родители, скорые на распра­ву, не научат уважать правду. Некоторые родители излишне торопятся точно сообщить, где, когда и по­чему они были правы. Часто подростки встречают та­кие заявления упрямством и злобой. «Таким образом, иногда и правда превращается в смертельное для се­мейных отношений оружие, если единственная цель — докопаться до истины.
* Уважайте потребность в уединении, в личной жизни. Этот принцип требует некоторой дистанции, что может показаться для многих родителей невозможным.
* Избегайте громких фраз и проповедей. Пробуйте раз­говаривать, а не читать лекций. Избегайте заявлений типа: «Когда я был в твоем возрасте..,» , «Это меня ра­нит больше, чем тебя».
* Не навешивайте ярлыков: «Аня — глупая и ленивая. Она никогда ничего не добьется». Такое «навешивание ярлыка» ведет к тому, что предсказание исполня­ется само собой. Ведь дети склонны соответствовать тому, что о них думают родители.
* Избегайте неоднозначных высказываний. Обраще­ние родителя к подростку должно содержать одну ин­формацию: понятный запрет, полное доброжелатель­ности разрешение или открытую возможность сделать выбор.
* Избегайте крайностей, неправильно давать полную свободу, так же как неверно и «закручивать гайки».
* Сохраняйте чувство юмора.

Что и говорить, для многих родителей перечисленное выше может показаться если не невозможным, то, как минимум, трудноосуществимым. И все же, попробуйте.

**Учимся общаться с подростком**

Так что же значит «эффективно обсуждать проблемы»?

Как это делать?

* Честно расскажите о том, что вы чувствуете и по­чему
* Воздержитесь от нападок, криков и бурных эмо­циональных реакций
* Не поддавайтесь искушению раскритиковать ус­лышанное (расскажите о своем собственном опыте в молодости, если таковой имелся)
* Проявляйте гибкость, рассматривайте различ­ные точки зрения, стремитесь к компромиссу
* Внимательно слушайте, что вам говорят
* Со всей серьезностью относитесь к мыслям и чувствам подростков
* Вместо того, чтобы учить их, что и как делать, по­могите подросткам достигнуть желаемого
* Реалистично относитесь к их поведению
* Избегайте унижать и критиковать их
* Не стройте из себя экспертов в том, в чем вы не разбираетесь

**Препятствия, мешающие родителям говорить со своими детьми и слушать их.**

Существуют образцы поведения, совершенно недопустимые в общении с подростками. Итак, чего не следует делать, обсуждая с детьми проблемы:

* Не отдавать приказаний: «Ты должен!», «Ты обязан!», «Ты будешь!», «Ты не будешь!»
* Не давать бесконечных Советов: «Тебе следует сделать вот что...»
* Не унижать: «Ты - тупица», «Окружающие по­думают, что ты...»
* Не угрожать: «Если ты сейчас же не прекра­тишь...», «Вот подожди, отец вернется с работы...»
* Не читать нотаций: «Сядь и выслушай меня!»
* Не ставить диагнозы: «У тебя вот какие проблемы...»
* Не впадать в морализаторство: «Если в тебе ос­талась хоть крупица порядочности, ты...»
* Не учинять допросов: «Зачем?», «Кто?», «Когда?», «Как?», «Ну-ка, признавайся!!!»
* Не задавать вопросы, не имеющие ответов: «Я так понимаю, ты считаешь, что спиртное - это хо­рошо, так ведь?»
* Не делать прогнозов: «Если ты будешь так посту­пать и впредь, то случится следующее - «...»,«Ты будешь выглядеть идиотом!», «Если ты собира­ешься продолжать в том же духе, ты...»

Выполнить эти рекомендации не так-то просто, но ведь не боги горшки обжигают.