

## **Почему возникают проблемы в общении с подростком?**

### **Советы родителям**

#### **1. Он «не готов!» - выбирайте время для беседы.**

Может быть, подросток устал, чем-то обижен, или у него собственные проблемы - двойка на уроке, неудавшийся рисунок, ссора с друзьями – поверьте, в 15 лет у подростка тоже может быть много поводов для расстройства. Тогда совершенно нет желания ни с кем общаться, хочется переварить свою грусть в себе, только потом начать разговаривать.

Взрослый, возможно, тоже устал, у него могут быть сложности на работе, или его расстроило какое-нибудь происшествие от чего хочется уйти в себя.

То есть важно выбирать время для разговора. И если вы явно видите, что настроения нет, то отложить беседу. Или хотя бы поинтересоваться, готов ли ваш собеседник сейчас говорить.

#### **2. Не знает, зачем говорить.**

Важно помнить, что разговор может поднять вам настроение, или помочь пережить проблему. А еще напомнить об этом собеседнику. Причём мягко. Например, так: «Сын, я знаю - бывает, что настроения говорить нет совсем, я знаю. Но часто разговор реально помогает. Давай попробуем немного пообщаться?»

Так же, мне кажется, если ребёнок уже сознательный и довольно взрослый, можно поговорить откровенно, сказать, что тревожит вас, и предложить план действий. А затем попросить подростка сказать, что его не устраивает и тревожит, и вместе придумать план.

#### **3. Сложно начать разговор**

Можно предложить ребёнку говорить так, будто вас нет. Сложно начать, но это правда помогает! Это поможет узнать причины грусти подростка. А часто после того, как выговорится, подросток станет меньше печалиться. Повод грусти в реальности может показаться несущественным, или вообще окажется исчерпан.

#### **4. Чувствуешь себя, как на допросе.**

Такое бывает, когда взрослые начинают очень активно интересоваться тобой и пытаться завести беседу. В таком формате вашему сыну или дочери трудно говорить откровенно, разговаривать вообще в принципе. Здесь есть вариант - поиграть в игру. По очереди, сначала родитель, потом подросток, называть то, что вас огорчает или раздражает.

Материал взят из ресурсов интернета.