Как наладить отношения с подростком

Некоторым родителям сложно найти общий язык с подростком. Ребенок грубит, закрывается в комнате, целый день играет в компьютерные игры или сидит в соцсетях.

Вот шесть рекомендаций, которые помогут установить контакт с детьми подросткового возраста.

Отказаться от грубости и назидательного тона. Поведение подростка может вывести родителя из себя. Но грубость, крики и приказы только разрушают отношения. Постарайтесь отказаться от критики, не упрекайте ребенка в лени и плохих оценках. Лучше скажите, как вас расстраивает поведение сына или дочери.

Извиняться. Когда эмоции зашкаливают, лучше не доводить ситуацию до ссоры, а на время разойтись по разным комнатам. Если сдержаться не удалось и наговорили лишнего — извинитесь. Так вы покажете пример ребенку.

Научиться слушать. Бывает, что детские переживания кажутся надуманными. Но даже в этом случае дайте ребенку выговориться. В противном случае он может закрыться, и вы ничего не будете знать о его жизни.

Делиться новостями и планами. С подростком можно разговаривать на разные темы: обсудить предстоящие расходы, рассказать интересный случай из жизни, поделиться проблемой на работе. Так вы не только поддерживаете связь с ребенком, но и делитесь своим опытом.

Разделить увлечения подростка. Возможно, вам не нравятся молодежная музыка и уличные танцы, которыми занимается ваш сын или дочь. Но постарайтесь принять интересы подростка, узнать о них больше. Может оказаться, что это интересное, безопасное и даже полезное хобби.

Обратиться к психологу. Иногда без вмешательства специалиста не обойтись. Например, родители пытались разными способами наладить отношения, но лучше не стало. Или подросток постоянно находится в подавленном состоянии, отказывается ходить в школу, устраивает истерики. Психолог поможет разобраться, что происходит с ребенком, и подскажет, как наладить отношения.

8 (800) 200-01-22 — единый общероссийский телефон доверия для детей, подростков и их родителей.