**Как найти с подростком общий язык?**



В данной статье речь пойдет о том, как найти общий язык с подростком, как правильно разрешать конфликты, возникающие между тинейджерами и их родителями.

В любой семье в основе взаимопонимания лежит стремление каждого члена семьи уважать и прислушиваться ко всем остальным ее членам. Воспитание подростка зависит от внутрисемейных отношений родителей, ведь часто мать и отец, имея проблемы между собой, начинают переносить их на ребенка. В итоге ребенок из полноценной личности становится предметом компенсации неудачных отношений с мужем/женой. Именно поэтому важно учиться относиться друг к другу с терпением, пониманием и максимально оградить подростка от личных конфликтов родителей.

**Как заставить подростка делать уроки?**

Для того, чтобы понять, как заставить подростка делать уроки, нужно подробно выяснить его интересы, после чего доступно объяснить, чем ему может быть выгодна и полезна хорошая учеба в школе. Тут уместны только реальные факты, которые совпадают с жизненными целями подростка, ведь правила и догмы «потому что так надо» он сразу отвергнет напрочь. После подробного диалога дайте ребенку время осмыслить ваши доводы и принять решение.

Нередко негативное отношение к школе и ко всему, что с ней связано, вызвано проблемными отношениями со сверстниками, учителями и т. д. Родителям нужно выяснить причину возникших у ребёнка трудностей. И помочь ему преодолеть проблему. Если подросток систематически подвергается нападкам со стороны других детей, не ждите, что проблема разрешится сама собой. Решить её, чаще всего, под силу только взрослым.

**Обязанности подростка в семье.**

Для того, чтобы обязанности подростка в семье не стали источником множества конфликтов, нужно придерживаться следующих правил:

* Договоритесь с ребенком о том, что он будет полностью отвечать за чистоту и порядок в собственной комнате. Сам следит за чистотой, сам принимает решение, когда и как сделать уборку, сам её осуществляет. Договариваясь с подростком, не забудьте обозначить рамки этих «когда» и «как».
* Старайтесь делать уборку вместе (каждый прибирает «свою» территорию).
* Постарайтесь не приказывать, намного эффективнее дружеское взаимодействие.
* Не стесняйтесь просить о помощи. Пусть он почувствует, что помогает вам, как взрослый взрослому.
* Когда это необходимо, мягко, но настойчиво напоминайте ребенку о его обязанностях. Иногда подросток просто забывает об обещаниях.
* Создавайте дружескую атмосферу. Пусть ребенок знает, что, к примеру, совместное приготовление пищи будет дополнено дружескими беседами.

К подростковому возрасту ребенок проявляет такую склонность к поддержанию чистоты, которая была заложена в него еще с детства, поэтому резко изменить ситуацию не получится. Тут нужно терпение и понимание. Если вы будете пытаться договариваться с ребенком, то постепенно он пойдет вам навстречу.

**Как предотвратить курение?**

В этом возрасте дети часто начинают знакомиться с пороками взрослой жизни: сигаретами, алкоголем, наркотиками. Чтобы помочь ребенку выработать негативное отношение к пагубным привычкам, нужно:

* Показать то же самое своим примером. Родители сами должны вести здоровый образ жизни.
* Начиная с малых лет время от времени заводить с ребенком разговор на тему вредных привычек. Пусть ваши беседы происходят как бы между делом и носят познавательный характер (избегайте нотаций). Можно поделиться с ребенком находкой в виде фото из интернета, на котором изображены страшные последствия употребления вредных веществ (только фотографии подбирайте с умом, не нужно калечить детскую психику). Можно найти подходящий мультфильм или слайд, соответствующий возрасту ребенка. Можно время от времени приводить плохие примеры типа «от того дяденьки так неприятно пахло, невозможно было сидеть рядом с ним в автобусе». Со временем ребенок поймет, что тот же курильщик – это не крутой чувак, а человек с серьезным недостатком. А курение – это не просто привычка, а возможность сильно заболеть и умереть. Пусть к подростковому возрасту ребенок обладает собственным багажом знаний о серьезной опасности наркотиков, алкоголя и сигарет. Такой барьер гораздо надежнее, чем просто «нельзя».
* Занятия спортом, хорошее питание и регулярные выезды на природу снижают тягу к курению различных веществ, так как отстраивают правильную работу организма.

**Как правильно общаться с подростком?**

Избежать ссор помогут несколько рекомендаций о том, как общаться с подростком правильно:

* Уважайте его формирующуюся личность.
* Выдерживайте правильную семейную иерархию (отец, мать, дети), но не принижайте подростка. Показывайте, что вы чувствуете за него ответственность, направляйте, но старайтесь выстраивать отношения доверительно.
* Уважайте личное эмоциональное пространство ребенка, а также его личное помещение.
* Не читайте лекций, выстраивайте общение в форме диалогов. Создавайте диалоги в виде «вопрос-ответ». Они будут направлять мышление подростка в сторону правильных выводов.

**Что делать с трудным подростком?**



Перед тем, как что-то делать с трудным подростком, обратите внимание на своё (и вашего супруга) к нему отношение, на психологическую среду, в которой растет ребенок. Трудными подростками часто становятся недолюбленные дети. Никто из родителей от этой напасти не застрахован, даже те, кто бесконечно любят своих непокорных отпрысков.

Трудно быть счастливым и развиваться правильно, когда чувствуешь себя никому не нужным, когда дома ссоры и разлад между родителями, когда в школе проблемы со сверстниками или учителями. У недолюбленных детей нет благоприятной почвы для роста и развития.

Так окружающие (и в первую очередь, родители) своими руками создают трудного подростка. Ребенок не только страдает от неправильного к нему отношения, но и оказывается виноватым во всех грехах (в «трудности» и «неправильности» окружающие обычно винят его самого).

Для исправления сложившейся ситуации родителям, в первую очередь, нужно разобраться в сути явления с говорящим названием **«[недолюбленные дети](http://onamila.ru/deti/nedolyublennyie-deti-posledstviya.html%22%20%5Ct%20%22_blank)»**, тогда будет понятно, что нужно изменить в отношениях с ребенком, а также в той среде, которая его окружает. Начав работу над ошибками, не рассчитывайте на быстрый результат. Придётся по новой завоёвывать утраченное подростком доверие, лечить его своей любовью.

Даже если устранить только внутрисемейные проблемы и обеспечить ребенка любовью, пониманием, уважением и достойными советами, то обстановка в семье будет медленно, но неуклонно улучшаться. Но действовать нужно на всех фронтах, где ребенок до сих пор сражался в одиночку (помочь ему наладить отношения с окружающими, навести порядок в учебе и т. д.).

Чтобы направить подростка в нужное русло, требуется определенное сочетание действий:

* Качественный пример родителей.
* Одновременно и доброе отношение, и жесткая дисциплина со стороны отца.
* Терпение и любовь матери.

Справедливости ради стоит сказать, что трудным подросток может стать и в силу других обстоятельств: наследственности, болезни и т. д. В этом случае родителям также не стоит отчаиваться, нужно постараться исправить ситуацию, насколько это возможно.

**Как улучшить отношения?**

Нужно дать ребенку почувствовать, что его любят без всяких условий. Ни оценки, ни мнения окружающих – ничто не сможет уменьшить родительскую любовь.

Родитель должен убедить подростка в простой истине: мама и папа —  самые преданные друзья и защитники своего ребенка. Они будут биться до последнего, будут защищать своего отпрыска даже в тех ситуациях, когда он не прав. Поэтому с любой бедой, с любой проблемой подросток, в первую очередь, должен идти к своим родителям. Пусть они будут ругать за проступок, но сделают всё возможное и невозможное, чтобы вытащить своего ребенка из болота неприятностей.

Нужно стремиться к созданию между родителями и подростком доверительных отношений. Необходимо общаться не только на важные темы, которые к тому же часто бывают неприятными для обеих сторон. Нужно как можно чаще общаться на дружеской волне, стремиться к тому, чтобы совместное времяпровождение приносило удовольствие всем членам семьи (поход в кинотеатр, поездка на экскурсию и т. д.).

Нужно дружить с ребенком, проявлять интерес к его увлечениям, вместе обсуждать какие-то события (например, сюжет нового фильма), иногда разговаривать по душам. Благодаря дружескому общению подросток станет ценить ваше мнение и прислушиваться к вашим советам (в противовес приказам, которые очень часто воспринимаются тинейджерами крайне негативно).

## Как наладить отношения с дочерью подростком?

Отношения с дочерью подростком нужно наладить, в первую очередь, матери. Идеальная мать – это мама-подруга. К ней обращаются за советом, у неё ищут поддержки, ей доверяют тайны и вместе с ней принимают важные решения.

Задача любящей матери – как можно лучше подготовить свою дочь к самостоятельной жизни. Нужно научить подростка ведению домашнего хозяйства, потому что во взрослой жизни девушки-неумёхи сталкиваются с большим количеством проблем. Заметив отсутствие полезных навыков, окружающие обычно не скупятся на колкие замечания, с готовностью весят на молодую женщину ярлык неряхи или плохой хозяйки, чем ранят её самолюбие. Неопытность хозяйки, а также её нежелание выполнять исконно женские обязанности, часто становятся причиной конфликтов в молодой семье.

Мамина задача – правильно сориентировать дочь, объяснить ей, как устроена жизнь, и научить девушку всему необходимому. Отец должен обеспечить дочери чувство защищенности, должен одобрять и поощрять приобретение полезных навыков, служить примером, на который девушка будет ориентироваться при выборе спутника жизни. Родители на примере своей семьи должны показать девушке правильную модель взаимоотношений в «ячейке общества».

## Как наладить отношения с сыном подростком?

В первую очередь, отношения с сыном подростком должен наладить отец, так как мужские качества в молодом человеке может развить только мужчина. Отцу нужно постараться установить с сыном спокойные, доверительные отношения, рассказать ему, как устроен мир мужчин, как нужно вести себя, чтобы уважали окружающие, предложить помощь в случае возникновения каких-либо проблем.

Отец должен научить мальчика мужским работам по дому. Если в семье есть автомобиль или мотоцикл, стоит подготовить подростка к сдаче экзаменов на права, а также научить осуществлять ремонт транспортных средств. Для многих молодых людей перспектива водить автомобиль или мотоцикл очень заманчива, поэтому не стоит упускать такую возможность подружиться с сыном и завоевать у него авторитет.

Отец своим примером показывает сыну, каким должен быть мужчина, какой должна быть мужская жизнь. Если глава семейства имеет вредные привычки, то нет ничего удивительного в том, что сын рано или поздно скопирует поведение отца.

У мамы, по-прежнему, очень важная роль – любить, заботиться и оберегать своё подросшее чадо. Мама – это эталон женского поведения. Многие молодые люди в будущем при выборе спутницы жизни возьмут за образец поведение своей матери.

Любовь и забота способны творить чудеса, им под силу спасти любую семью, исправить самые сложные отношения. Не опускайте руки в сложной ситуации, ищите выход как самостоятельно, так и с помощью специалистов (психолога, психотерапевта и т. д.).

**Дерзайте, и у вас всё получится!**