

## ЯК ЗНАЙТИ СПІЛЬНУ МОВУ З ПІДЛІТКОМ!



### **Правило №1: Створіть сіру зону**

Перший симптом перехідного періоду — протистояння: підліток буде робити все, аби докорити вам, нібито спеціально випробовуючи світ на міцність. Так він досліджує кордони допустимого. Завданням батьків є зберегти баланс між забороненим і дозволеним. Згадайте, як просто було пояснити дошкільникові, що можна, а що ні. Вам доведеться сформувати для підлітка третю колонку — так звану сіру зону. В ній буде те, що ви не схвалюєте, але готові дозволити: носити рвані джинси, зробити пірсинг — у кожній родині сіра зона буде своєю. Ваша дитина в будь-якому випадку вчитиметься на власних помилках, але краще, якщо вона буде знати про те, як ви ставитеся до тих чи інших речей.

### **Правило №2: Дотримуйтеся кордонів**

Друга особливість підліткового віку — прагнення до усамітнення, ізоляції. Більшість батьків інтуїтивно усвідомлює потребу дитини у власному просторі, але при цьому самі ж втручаються в особисту зону: не стукають у двері кімнати підлітка; диктують, які плакати можна вішати, а які — ні, тощо. Але дитина виросла і стала окремою особистістю, тому, якщо ви готові виокремити їй простір, поважайте її кордони.

### **Правило №3: Поважайте почуття**

Коли ми говоримо про повагу до простору дитини, не варто забувати про її почуття. У будь-якому віці для дитини немає неважливих тем, особливо якщо вони стосуються відносин з іншими людьми. Найбільша помилка батьків підлітка — знецінення його почуттів. У перехідному віці будь-яка проблема, навіть найдріб'язковіша — справжня драма. Важливо навчити дитину правильно називати і переживати власні емоції та приймати їх із повагою. Інакше наступного разу ви просто про них нічого не дізнаєтеся.

### **Правило №4: Знайдіть час для обіймів**

Малі діти завжди підходять «погладитися» самі. Від підлітка ви цього не дочекаєтеся, хоча він так само цього потребує. Але пам'ятайте, що отримувати ласку — це право, а не обов'язок підлітка. Тому не ображайтесь, якщо підліток невдоволено бубнить: «Я не маленький», — просто зараз непідходящий момент. Зрозумійте, коли в цьому є потреба, і підійдіть до нього: легкі обійми в потрібний час можуть замінити довгу розмову.

### **Правило №5: Замініть критику обговоренням**

Тут усе просто: сприймайте підлітка як рівного. Дорослі люди не сварять одне одного. Вони можуть з'ясовувати стосунки, шукати точки дотику, бити посуд. Але одна доросла людина не вичитує іншу з позиції «зверху». Тому, якщо ви хочете знати про проблеми та турботи підлітка, досить його сварити.