

## **Родителям на заметку: ищем новые инструменты для взаимопонимания с подростком**



По мере взросления связь ребенка с родителями ослабевает – чадо постепенно очерчивает личное пространство и отдаляется: плотно закрывает дверь, на вопросы о себе отвечает формально, жизнью домочадцев почти не интересуется.

Послушания, открытости, безоценочного уважения ждать не стоит. Общаться с подростком теперь нужно по-другому – он вырос из формата привычной опеки, и для построения с ним здоровых отношений необходимы новые инструменты.

Психологи Детского телефона доверия подготовили несколько психологических приёмов, которые помогут подростку и родителям лучше понять друг друга.

**Тест на понимание.** Предложите повзрослевшему чаду определить, насколько вы понимаете друг друга.

Вам понадобятся два листа: у ребенка чистый, а на вашем нужно заранее нарисовать картинку – можно найти подходящую под настроение в интернете. Ребёнок не должен видеть её. Под листы подложите что-то твёрдое, можно книги. Вашему оппоненту потребуется карандаш.

Сядьте напротив сына/дочки. Вам нужно словами описать картинку или рисунок так, чтобы подросток смог нарисовать её максимально близко к оригиналу. Только слова – жестикулировать нельзя, как и подсматривать в рисунки друг друга.

После того как ребенок закончит работу, сравните рисунки.

Эта техника нужна для того, чтобы понять, насколько сложно объяснить и понять даже простые вещи. Пусть подросток расскажет, какие объяснения были понятны, а что нужно было бы сказать по-другому.

В следующий раз поменяйтесь местами: он объясняет, вы – рисуете.

**День самоуправления.** Сделайте один из семейных выходных «днем самоуправления» – пусть тинейджер заменит в эти дни мать или отца, а также подготовится к событию: составит план мероприятий, расписание дня. Так он побудет, как говорится, в вашей шкуре, а также поймет, что ему доверяют. Организация дней самоуправления научит его ответственности, умению учитывать мнение окружающих, покажет трудности. Постепенно подросток начнет доверять взрослым и посвящать их в свои дела.

**Чувство локтя.** Регулярно проводите дни под девизом: «Один за всех, и все за одного!». Например, организуйте подготовку к Новому году или ко дню рождения одного из членов семьи. Можно даже затеять ремонт в комнате. Здорово будет создать общий чат для обсуждения совместного проекта, где каждый будет писать, как продвигаются дела в его зоне ответственности, и какая помощь ему необходима. Такие мероприятия позволяют понять, что семья – сплоченная команда, а не просто люди, живущие по одному адресу.

**Беседы по душам.** Очень важно знать, что думает ребенок о том или ином событии, о фильме, спектакле, экскурсии, новости, о жизни в целом, что он чувствует. Послушайте любимые песни своего тинейджера, посмотрите понравившееся ему фильмы, поиграйте в игры, которые

привлекают его, чтобы понять, «чем дышит» ваше чадо. Обсуждайте всё, что увидели, услышали, прочли. Беседы «по душам» укрепляют доверие и делают крепче связь между людьми.

*Если нужна помощь – набирайте 8 800 2000 122 – психологи Детского телефона доверия помогут вам разобраться в ситуации!*