**ПРАВИЛА ПОРОЗУМІННЯ З ПІДЛІТКОМ.**



«Моя 15-річна дочка зовсім від рук відбилася: вона взагалі не реагує, коли я прошу її що-небудь зробити. Робить такий вигляд, ніби мене і немає зовсім поруч. А мені вже набридло повторювати: «Скільки разів тобі говорити ?! !» - все одно немає ніякої відповіді. «Відстань!» – і то не завжди може сказати …”

Знайома історія? Що ж робити в таких випадках, **як «достукатися» до своєї дитини?**

**Вам допоможуть наступні правила:**

**Правило 1.** **Звертаючись до дитини, говоріть менше, а не більше.** У такому випадку у вас підвищується ймовірність бути зрозумілим і почутим. Чому? А тому, що дітям потрібно більше часу на осмислення того, що вони чують, перш ніж щось відповісти (у них зовсім інша швидкість переробки інформації, ніж у дорослих).

Таким чином, якщо ви задаєте своєму чаду питання або просите про що-небудь, почекайте, принаймні, п’ять секунд – дитина сприйме більше інформації, цілком можливо, дасть адекватну відповідь. Спробуйте **говорити коротко і точно, уникайте тривалих монологів**. Так дитина зрозуміє, що не доведеться вислуховувати цілу лекцію. Наприклад: «Прибери, будь ласка, в шафі перед тим, як підеш гуляти», «Зараз тобі треба вивчити фізику». Іноді достатньо одного слова-нагадування: «Прибирання!», «Література!».

**Правило 2.** **Говоріть**  **доброзичливо, ввічливо – як би ви хотіли, щоб говорили з вами, – і … ТИХО**. Знижений, приглушений голос зазвичай застає людину зненацька, і дитина обов’язково зупиниться, щоб послухати вас. Адже недарма вчителі так успішно використовують цей прийом, щоб привернути увагу класу.

**Правило 3.** **Будьте** **уважним слухачем, не відволікайтеся на сторонні справи, коли дитина вам щось розповідає. Слухайте її в два рази більше, ніж говорите**. Ваше дитя, яке дорослішає, просто не зможе стати уважним слухачем, якщо йому ні у кого цьому вчитися. **Переконайтеся, що самі можете служити прикладом** того, що вимагаєте від своєї дитини (звертайте увагу на те, як ви слухаєте чоловіка, друзів, рідних і, звичайно ж, саму дитину).

**Правило 4.** **Якщо ви дуже сильно роздратовані, розмову починати не варто. Ваше роздратування, агресія моментально передадуться вашій дитині, і вона вас вже не почує.** Це пов’язано з тим, що однією з психологічних особливостей даного віку є емоційна нестабільність, в більшій мірі обумовлена гормональними змінами, що відбуваються в організмі дитини. Дорослі повинні бути стабільнішими в цьому плані.

**Правило 5.** Перш ніж щось сказати, **встановіть зоровий контакт з дитиною**. Переконайтесь, що вона дивиться на вас, а не в бік (якщо ні, то попросіть подивитися на вас – цей прийом працює і з дорослими, наприклад, з чоловіками). Коли ви дивитеся один одному в очі – дитина у вашому розпорядженні, можна формулювати своє прохання або питання. Якщо робити так весь час, коли вам потрібна увага дитини, це привчить її слухати вас.

**Правило 6.** Нерідко підліткам буває складно з ходу переключити свою увагу на ваше запитання, особливо якщо вони зайняті тим, що їм дуже подобається. Мало того, **дитина і справді може вас не чути (така особливість уваги в даному віці).** У такому випадку можете зробити попередження – **встановіть тимчасове обмеження:** «Я хочу з тобою поговорити через хвилину, будь ласка, приділи мені увагу» або «Мені знадобиться твоя допомога через дві хвилини». При цьому встановлений часовий інтервал не повинен перевищувати п’яти хвилин, інакше підліток просто забуде.