

Как общаться с подростком.

1. Слушайте больше, говорите меньше

Подростки часто закрываются, потому что боятся нотаций.

- **Техника «Активное слушание»:** Вместо того чтобы сразу давать совет, зеркальте чувства: «Похоже, тебя это действительно разозлило» или «Я вижу, что ты расстроен».
- **Правило 5 минут:** Дайте ребенку выговориться полностью, не перебивая, даже если вы категорически не согласны.

2. Уважайте личные границы

В 13–16 лет приватность важнее еды.

- **Стук в дверь:** Это обязательный ритуал перед входом в его комнату.
- **Телефон и соцсети:** Не читайте переписки. Доверие строится годами, а разрушается одним «случайным» просмотром сообщений.
- **Темы-табу:** Если ребенок не хочет обсуждать прыщи или симпатии, не давите. Он придет сам, когда почувствует безопасность.

3. Выбирайте свои битвы

Не стоит воевать по каждому поводу. Если вы будете ругаться из-за бардака в комнате, цвета волос, оценок и манеры одеваться одновременно — вы проиграете всё.

- **Приоритеты:** Определите «красные линии» (безопасность, здоровье, закон). Все остальное (синие волосы, дырявые джинсы) — зона его личной ответственности и самовыражения.

4. Критикуйте поступок, а не личность

Фраза «Ты ленивый бездельник» закрывает дверь к диалогу.

- **Я-сообщения:** Вместо «Ты опять не помыл посуду!», скажите: «Мне обидно, когда я прихожу уставшая и вижу полную раковину, хотя мы договаривались».
- Никогда не сравнивайте его с «сыном маминной подруги» или собой в этом возрасте. Это вызывает только ярость.

Таблица: Как изменить привычные фразы

Вместо...	Попробуйте сказать...	Почему это работает
«Марш в свою комнату!»	«Давай остынем и поговорим через час»	Снижает градус конфликта.
«А я же говорила!»	«Мне жаль, что так вышло. Чем я могу помочь?»	Вы становитесь союзником, а не пророком неудач.
«Что за мусор ты	«О чем эта песня? Расскажи,	Проявление интереса к его

Вместо...	Попробуйте сказать...	Почему это работает
слушаешь?»	чем она тебе нравится»	миру.

5. Будьте «безопасной гаванью»

Подросток должен знать: что бы он ни натворил, дома его не уничтожат морально, а помогут разобраться. Если он совершил ошибку, первый вопрос должен быть не «Как ты мог?», а «Ты в порядке? Давай думать, как это исправить».

Важный нюанс: Не забывайте о себе. Подростки «считывают» состояние родителей. Если вы спокойны и живете интересной жизнью, а не только контролем его уроков, это вызывает больше уважения, чем любые лекции.