**Трудности в общении с ребенком-подростком**

«Трудный подросток» — словосочетание, успевшее набить оскомину. Вспомните свою реакцию на таких детей, к которым заведомо относятся как к «трудным». Ребенок произнес резкое слово — ну конечно, он же трудный! Заплакал — ничего удивительного, трудный ведь! Покрасил волосы в зеленый — трудный подросток, что с него взять, он так себя выражает.

Стремитесь избавиться от навешивания ярлыков — они отягощают ваше восприятие. Коммуникация с подростком трехмерна:

Объективная реальность — действительно что-то не так с ребенком, коммуницировать с ним непросто.

Субъективное восприятие — по каким-то личным причинам взрослому тяжело наладить контакт с подростком — болезненно, неприятно, сложно.

Интерсубъективное восприятие — мифы. Додумывание: «о, раз у этого парня серьга в ухе и длинные волосы, значит, ничего толкового из него не выйдет».

***«Ответьте себе на вопрос:"У подростка действительно есть трудности, или это лично мне по каким-то причинам тяжело с ним общаться?" Если проблемы ребенка очевидны, это значит, что работать нужно с ним, а если ваше восприятие субъективно — работать вам предстоит с самим собой».*

Объективные причины**

Биологические — особенности организма, затрудняющие адаптацию в обществе.

Психологические — особенности характера, эмоционального реагирования, мыслительной деятельности.

Социальные — неблагоприятный климат в семье, школе, проблемы в воспитании.

**Субъективные причины**

Если подросток при общении задевает наше больное место, то нам становится с ним трудно. Но если нелегко нам, это не значит, что подросток трудный. Мы можем почувствовать себя уязвленными, обманутыми, встревоженными, опечаленными, оскорбленными, но этот комплекс ощущений находится только внутри нас, и никак не характеризует ребенка. Скажем, если вы неуверенный в себе человек, вам будет сложно коммуницировать с ребенком, который склонен к соперничеству. Или, допустим, вы боитесь агрессии — тогда резкий вспыльчивый подросток будет вас пугать.

 **Мифы**

Истории про колких, странных, вызывающих подростков — это негласные договоренности, которые возникли у взрослых. Так запускаются программы, которым подросток стремится бессознательно соответствовать. Поэтому при коммуникации с любым человеком, и в частности с подростком, будьте осознанны. Отвечайте за собственные действия и реакции. Держите контакт с ребенком. Разделяйте свои переживания, мифы и очевидные факты.

 **Кто такой подросток?**

Подросток — это человек определенного возраста или тот, кто ведет соответствующий образ жизни — красит волосы в кислотные цвета, катается на электросамокате и носит кеды? Но когда подростковый возраст заканчивается? И почему ценности и образ жизни подростка не могут быть переняты взрослыми людьми? Очевидно, сегодня все эти критерии размыты. К слову, в багаже многих из нас лежат нерешенные задачи подросткового возраста. По каким-то причинам они не были нами прожиты. Так можем ли мы в таком случае считать себя взрослыми людьми?

**Что важно помнить при коммуникации?**

У детей-подростков четыре базовые задачи:

1.Самоидентификация. Задача ответить на вопрос «кто я?». Ответ на этот вопрос будет меняться очень часто, но важно, чтобы подросток научился чувствовать себя уверенно.

 2.Построение границ. Ребенок начинает осознавать собственные и чужие границы, контактируя с другими людьми.

3. Отношения с другими. До тех пор, пока человек не может отделить себя от других и увидеть собственные границы, он практически всегда общается сам с собой.

4.Структурирование жизни. Постановка целей, определение приоритетов.

**И, наверное, для многих взрослых это будет удивительно, но учеба не относится к психологическим возрастным задачам подростка**. Сейчас для его развития важно созидание и налаживание отношений с людьми, это и заложено в нем биологически.

***«Образ подростка меняется со временем и каждый раз подсвечивает и ретранслирует то, что сейчас проявлено в мире. Дети в подростковом возрасте выступают в некотором смысле проповедниками — они определяют, какой станет культура будущего».***

**Если с подростком объективно сложно**

Ребенок в подростковом возрасте может вести себя конфликтно. И тут есть несколько внутренних причин.

Во-первых, он, возможно, пытается привлечь к себе внимание. Проанализируйте, в каких случаях ребенку не хватает общения с вами. Уделите ему больше времени и постарайтесь понять, что внимание — это большая ценность, особенно для подростка.

Во-вторых, одним из мотивов трудного поведения может выступать борьба за власть. Подростку важно проявляться в пространстве, занимать лидирующую или просто значимую позицию. Предоставьте ему больше свободы. Четко формулируйте правила, чтобы обозначить зоны ответственности.

В-третьих, если в вашем общении был какой-то негативный опыт, у ребенка, возможно, появилось желание отомстить. Честно говорите о том, что в действительности происходит. Будьте готовы признать свою вину.

В-четвертых, подросток может быть просто неуверенным в себе, уставшим или переживать настоящую депрессию. Попробуйте создавать ситуации успеха и поддерживать ребенка. Дайте ему возможность остановиться и отдохнуть, переключиться на что-то другое.

В большинстве случаев все эти ситуации можно разрешить. Просто будьте готовы к открытому диалогу с ребенком, идите на контакт с четким пониманием, что хотите помочь.

***«Современные дети более толерантны к чужим проявлениям. Это связано с тем, что они получили доступ к разным мирам — через интернет, путешествия и общение. Убедившись на собственном опыте в том, что мир полон разных и непохожих людей, подростки не пытаются подогнать окружающих под какой-то шаблон, навесить ярлыки, а принимают людей такими, какие они есть. И в этом смысле нам с вами есть чему у них поучиться».***

**Роль и позиция в контакте с подростком**

При общении со взрослыми людьми дети обычно дистанцированы — они держат старших за внешним контуром доверия. Там могут оказаться родители, учителя и даже тренеры. Но единственное лицо, которое может находиться в кругу доверия ребенка, — это наставник. Тот, кто выступает в роли наставника, готов слышать, слушать, всячески безоценочно контактировать с подростком, принимать его таким, какой он есть и позволять ему действовать в соответствии с тем вектором, который назначил себе ребенок, предоставляя при этом по запросу возможность доступа к дополнительным знаниям. Прекрасная модель наставничества из космической саги «Звездные войны» — падаван и джедай.

**Так как же выстроить коммуникацию?**

**Определите цель.** Чем конкретнее она будет сформулирована, тем лучше. К примеру, цель «помочь подростку адаптироваться во взрослой самостоятельной жизни» — необъятная, на нее можно потратить бесконечно много времени. Переформулируйте эту глобальную цель в более узкую и понятную: «Помочь подростку проанализировать, какие у него есть варианты выбора будущей профессии». Так вы сможете нащупать цель вместе с ребенком и уверенно к ней идти — наладится ваша коммуникация, вы оба будете четко понимать, чего хотите.

 **Будьте честным.** В контакте с подростком очень важна прозрачность и честность — это ключ к установлению авторитета и доверия.

 **Выработайте правила и определите границы в общении.** Помните, что правил не должно быть много и они должны соблюдаться обеими сторонами. Ну и, конечно, правила нужно заранее обсудить с ребенком — его мнение важно.

 **Выберите инструменты.** Какая-то совместная деятельность или преодоление вызовов помогут наладить хороший контакт.

**Будьте в ресурсном состоянии.** Подумайте, что поможет укрепить вашу позицию в контакте с подростком? Если взрослый подавлен и сам находится в стрессе, ему будет сложно выстроить конструктивные отношения с подростком. Во-первых, ребенок будет ощущать подвох и может начать подсвечивать вашу неуверенность, во-вторых, вам самим будет некомфортно коммуницировать с подростком.

Источник: <https://rosuchebnik.ru/material/podrostok-faq-kak-naladit-otnosheniya-i-pomoch-v-samoopredelenii/>