**5 способів, як спілкуватися з дітьми-підлітками**

**Між батьками та підлітками часто виникає неправильне спілкування. Адже старші діти мають «власну мову» та не завжди можуть порозумітися з дорослими.**

Як тільки ви зрозумієте, чому виникають проблеми в спілкуванні між підлітками та їхніми батьками, ви здивуєтеся, як легко можна уникнути непорозумінь, передає видання [Yourtango](https://www.yourtango.com/experts/helaina-altabef/parenting-advice-effective-communication-skills-teenagers?fbclid=IwAR20QGC-Q0IrOAJxCtOFLwu3BKfYoV97DQz1m1EiDPdzg8u6vEi4kkuNpa8).

Багатьох батьків розчаровує, що підлітки їх не слухають і не поважають. Деякі дорослі також зазначають, що прохання зробити щось просте, наприклад, вивезти сміття чи сходити до магазину, підлітків обурює.

З точки зору підлітків, проблеми спілкування часто викликані схильністю батьків виправляти речі, а не просто слухати. Окрім того, у дітей часто сильні емоції, що роблять спілкування набагато складнішим.

**Чому виникають проблеми зі спілкуванням між батьками та підлітками?** В основному, все через гормональні зміни. Підлітки зазнають змін як біологічно, так і неврологічно та психологічно.

#### ****5 загальних причин непорозуміння між батьками та підлітками****

* **Підлітки живуть сьогоденням**

Батьки можуть не порозумітися з підлітком, коли, до прикладу, говорять про майбутнє. Фразу «Як ти збираєшся вступити до коледжу з такими оцінками?» діти пропустять повз вуха.



***Порада для батьків:*** Якщо ви хочете краще спілкуватися з підлітком, прийміть те, що ваша дитина не живе на тій самій часовій шкалі, що і ви. Вони не хочуть думати про майбутнє, бо живуть сьогоденням. Краще говоріть про навчання на цьому конкретному тижні.

У підліткові роки діти часто керуються емоціями. Не намагайтеся спілкуватися з підлітком у такому стані. Замість цього краще зачекайте, поки ваш підліток заспокоїться.

* **Батьки не можуть перейти від вихователя до тренера**

Коли діти маленькі, бути для них авторитетом легко. Ви — вихователь, який захищає їх і вчить всього на світі. Але юність знаменує собою початок змін у відносинах, коли ваші діти хочуть незалежності та рівності.

Порада для батьків: Щоб уникнути цієї пастки для спілкування, перевірте себе. Спробуйте спілкуватися фразами на кшталт «Мені цікаво, як ти сприймаєш це» — завжди запитуйте їхню думку. Окрім того, часто пропонуйте їм свою допомогу.

* **Батьки ставлять неправильні запитання**

Деякі підлітки наголошують, що батьки часто запитують: «Чи в тебе все добре?» Вони колективно погоджуються, але все одно можуть відчувати, що щось не так з ними чи їхніми ровесниками. Тому часто та відверто говоріть з дітьми.

* **Батьки забувають, що це таке — бути дитиною**

Успішні батьки завжди намагаються змусити своїх синів чи доньок бути більш організованими та відкладати гроші на майбутнє. Але, за словами дітей, вони лише підлітки і їм хочеться розваг. Тому не контролюйте дітей, хоча допомагати їм варто.

**Матеріал взятий з інтернет-джерел**