

## Как да разговяраме с тийнейджърите?

Едни от най-неправилните решения, които се вземат през живота на човека, са по време на пубертета. Пътят на тийнейджъра е осеян с опасности и създаването на умения за разговори с тийнейджърите от страна на родителите ще понижи нивото на риска.

### 1. Показвайте искрен интерес и уважение!

Тийнейджърите не обичат да бъдат третираны като деца, нито пък да им се казва какво да правят. Макар и все още неопитни, те мислят точно като възрастните. Ще им направиш най-голяма услуга, ако показваш уважение и зачиташ мнението им.

### 2. Отделяйте лично време за разговори!

Най-добре е да излизаш сам с него на вечеря или обяд навън, като му/й задаваш въпроси и се интересуваши живо от онова, което преживява. Можете също да ходите заедно на ски (или да се включиш в същите дейности, които извършва сина ти или дъщеря ти). Възползвай се от интересите и потребностите на тийнейджъра.

Адел Фабер

**„Как да говорим така, че детето да слуша - и да го слушаме така, че да говори“**

Във видеото по-долу можете да намерите някои полезни насоки от книгата на Адел Фабер:

[https://www.youtube.com/watch?v=gteo6CJFBZw&feature=emb\\_title](https://www.youtube.com/watch?v=gteo6CJFBZw&feature=emb_title)



Френска езикова гимназия  
„Антоан дьо Сент-Екзюпери“

Психологически екип  
Емел Абдула и Надка Гулева



5. Ако сте третирали тийнейджъра по неправилен начин, имайте смелостта да се извините.

**По този начин ще спечелиш доверие и уважение.** Стремешите и ценностите на тийнейджърите могат да се различават, но всички млади хора си приличат по едно – по желанието си да се убедят, че животът им има смисъл и наоколо има някой, който го е грижа за тях.



3. Не карайте младия човек да се чувства неудобно.

Не го обиждай, ако не знае нещо или пък е непохватен, когато ти помага да свършиш някоя работа. Никой не иска да се чувства като неудачник.

4. Хвалите го/я винаги, когато ви се удаде възможност.

**Поощряването на самочувствието е сигурен коз за успеха на тийнейджърите.** Направи си самооценка за онова, което правиш повече – критикуваш или поощряваш. Казвай, че се гордееш, че той или тя ти е син или дъщеря!



**„Децата се учат да се усмихват от своите родители“**

**Синичи Сузуки**

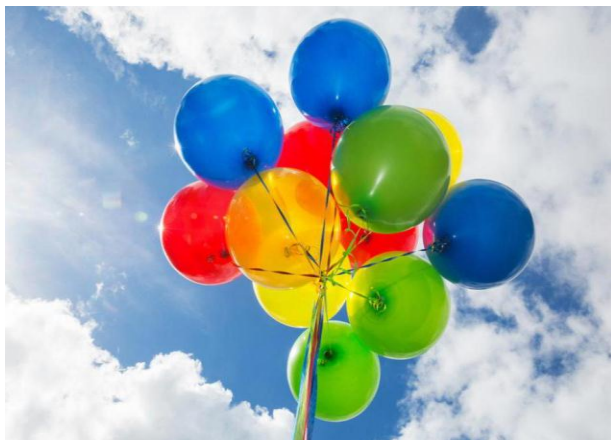
**"Децата не са много добри в това да слушат възрастните, но никога не се провалят в това да ги имитират."**

**Джеймс Болдуин**

**6. Замислете се над проявите на инат на вашия тийнейджър.**

Юношите често се проявяват като гениални стратегии в придържането към поведение, което може да ви подразни. Не ви харесва да си лягат с дрехите, ами те точно това ще направят. **Карате ги да си оправят леглото всяка сутрин, а всеки път го заварвате в безпорядък.** По мнение на психолози, това е форма на негодувание срещу непоискани съвети и твърде много внимание от ваша страна. **Така младежите изразяват желанието си да бъдат оставени на мира, за да почувстват, че са способни да намерят пътя си без родителска помощ.** Почакайте колкото е необходимо, юношата сам да потърси вашето съдействие и съвет и по този начин вероятно ще спестите доста неприятни емоции у дома.





7. Възприемайте „тийн революцията“ като нормален етап от израстването на вашия тийнейджър“.

Детето ви се облича в черни дрехи, носи гердани с шипове, гримира се в черно, моли ви да му купите кубинки и слуша странна музика... Спокойно! Това не е повод за безпокойство. Това е явен сигнал, че юношата предизвиква познатите до момента семейни и обществени правила и ценности, за да установи собствената си идентичност. Своеобразният бунт, както най-вероятно изглежда в очите на много родители, независимо дали е свързан с избора на дрехи, предпочитаната музика, или купоните до зори, е начин да се скъса с детските години и да се поеме по пътя на възрастните.



9. Научете ги чрез пример.

Ако ви е трудно да накарате тийнейджъра си да се разкрие, служете му за пример. Говорете за деня си, как сте се справили в различни ситуации, какво сте се надявали да свършите в конкретния ден. Когато е уместно, можете да включвате и собствените си преживявания от вашите тийнейджърски години. **Децата имат нужда да разберат какви хора са родителите им, затова не се страхувайте да говорите по трудни теми.**



8. Избягвайте първосигнални и общоприети определения за вашия тийнейджър.

**Нерядко възрастните определят детето в тази вълнуваща възраст като "кошмар", а често срещано мнение е "хормоните му просто бушуват" и това обяснява всичко.** Понякога не се замисляме, че нашият стил на поведение като родители може да е причина тийнейджърът у дома се държи грубо или често да сменя настроението си. **Пробвайте да смените подхода на общуване.**

Не трябва да им разказвате за всеки тъмен детайл от младежкото ви минало, но трябва да **бъдете честни**, когато темата е трудна – секс, наркотични вещества, алкохол или тормоз. Ако децата ви могат да разчитат на вашата честност, могат да ви доверят и собственото си бреме.

