**Как разговаривать с подростком, если он не хочет вас слушать**

**1. Не давите опытом и авторитетом**

* **Стоп‑слова:** «Потому что я так сказал», «Я старше и лучше знаю».
* **Как лучше сказать:** «Сейчас объясню, почему я думаю, что так будет лучше».

Отсутствие объяснений — причина многих семейных разногласий. Велик соблазн просто задавить сопротивляющегося подростка родительской властью вместо обсуждения причинно‑следственных связей. Но важно проявлять терпение. Во‑первых, давление даёт только временное решение. Сейчас подросток сделает то, что вы хотите, но расстояние между вами увеличится. В перспективе такой метод вызовет бунт или уход «в себя».

Во‑вторых, верить другим на слово — скорее вредная привычка. Объясняя, почему стоит делать так, а не иначе, вы учите  подростка опираться на аргументы, а не на авторитет говорящего. Это пригодится в мире, где все подряд любят давать советы по любому поводу. Подросток должен понимать, что взрослые тоже могут ошибаться, поэтому нужно следовать прежде всего логике и фактам.

**2. Признайте его право на собственное мнение**

* **Стоп‑слова:** «Пока ты живёшь в моём доме, будешь делать как я решу».
* **Как лучше сказать:** «Я понимаю твою точку зрения, но вижу эту ситуацию иначе».

В какой‑то момент ребёнок перестаёт быть продолжением вас и становится отдельной личностью. Формально он по‑прежнему во всём от вас зависит. Но внутренняя сепарация уже произошла. Вы можете обнаружить, что совершенно по‑разному смотрите на мир. Поэтому примите как факт: перед вами другой человек, который имеет право думать иначе.

Всё, что можете сделать вы, — объяснить своё видение. А вот отзовётся ли оно подростку — решать только ему. Если вы убеждены, что сын или дочь поступает неправильно и портит себе жизнь, пытайтесь искать компромисс. Обычно между детским «Не буду поступать в университет» и родительским «У нас в семье все доктора наук» есть целое поле, которое можно исследовать вместе и находить там точки соприкосновения.

Тяжело пережить период, когда ваш дружелюбный младшеклассник внезапно превращается в угрюмого и закрытого человека, который на всё огрызается. Чтобы помочь родителям находить общий язык с подростками, компания Heineken вместе с психологами запустила специальный проект. Это [чат‑бот](http://chatconverter.space/?utm_source=lifehacker&utm_medium=article&utm_campaign=promo_%C2%ADstart" \l "/" \t "_blank), который переводит «взрослые» слова, раздражающие подростков, на понятный им язык. Вы можете смоделировать разговор на сложную тему, например употребление алкоголя, и посмотреть, какие фразы и тональности действительно работают, а какие — только подрывают ваши отношения.

**3. Делитесь личными переживаниями**

* **Стоп‑слова:** «Не суй нос в дела взрослых», «Подрастёшь — узнаешь».
* **Как лучше сказать:** «Ну и денёк у меня выдался. Сейчас расскажу!».

Если вы всё время стараетесь быть идеальным родителем, для подростков вы переходите в категорию «занудный взрослый». А таких слушать неинтересно. Наверняка вас и самих раздражают люди, которые всегда в белом пальто и всё делают правильно. Будьте человеком со своими ошибками и слабостями. Так вы дадите подростку шанс проявлять эмпатию по отношению к вам и учиться сочувствовать.

Речь не идёт о том, чтобы перекладывать ответственность на юные плечи или посвящать младших в подробности конфликтов между родителями. Однако подростку можно рассказать, что на работе вы поссорились с коллегой и чувствуете себя виноватым. Или упомянуть, что вам до сих пор бывает плохо от воспоминаний, как в школе вас травили одноклассники. Откровенность обычно порождает желание поделиться чем‑то в ответ, поэтому есть много шансов, что ваша искренность поможет подростку открыться.

**4. Уважайте подростка и его личное пространство**

* **Стоп‑слова:** «Твоего здесь ещё ничего нет».
* **Как лучше сказать:** «Можно я стащу у тебя карандаш?».

Чтобы получить внимание и уважение, нужно сначала дать его. Например, научиться слушать подростка и не перебивать. Не повышать голос. Стучаться, прежде чем войти в комнату, и спрашивать разрешения взять его вещи. Да, те самые вещи, которые вы же ему и купили. Благодарить за помощь, даже когда считаете, что он был обязан её оказать. Ваше собственное поведение поможет выстроить правильную модель отношений намного лучше, чем море правил и требований.

Уважать нужно в том числе право подростка на секреты и личное пространство. Например, карманные деньги, которыми он распоряжается сам, или пароль на телефоне. Настаивать на полной прозрачности нужно, только когда дело касается безопасности и здоровья. Но когда это возможно, давайте подростку чувствовать свободу, без необходимости отчитываться о каждом шаге и слове.

**5. Спрашивайте совета**

* **Стоп‑слова:** «Мал ещё — родителей учить!», «Ты ещё ничего не знаешь о жизни».
* **Как лучше сказать:** «Помоги мне выбрать стильные кроссовки. Какие сейчас носят?».

Общение будет слишком назидательным, если вы только говорите, что делать. Даже взрослые теряют внимание и концентрацию, слушая менторские речи — например, начальника. Чтобы ваши слова не пролетали мимо ушей, перемежайте правила и наставления просьбами дать совет вам. Например, что надеть на корпоратив, какой фильм посмотреть, в какой цвет покрасить стены в ванной.

Несмотря на то что вы всё ещё полностью обеспечиваете жизнь подростка, он уже чувствует себя взрослым. Но это можно использовать во благо: позволять ему брать ответственность, решать бытовые вопросы или учиться делать правильный выбор. Подкрепляя мысль, что он уже не ребёнок, вы дадите подростку новые стимулы и сделаете общение менее односторонним.

**6. Не обходите неловкие темы**

* **Стоп‑слова:** «Вам в школе должны обо всём рассказывать», «Чтобы ничего крепче лимонада не пил!».
* **Как лучше сказать:** «Как у тебя в компании относятся к выпивке? Давай обсудим».

У подростков рано возникает интерес к запретному и «взрослому». Например, желание попробовать алкоголь. Не думайте, что если ни о чём не говорить, то подросток никогда и не узнает про выпивку. Наоборот, лучше начать диалог на эту тему до того, как он первый раз выпьет за компанию. Объясните, что алкоголь — часть жизни взрослых, но даже они должны относиться к горячительному ответственно.

Главное — не переусердствуйте с наказанием, если подросток что‑то натворил или пришёл домой пьяным. Концентрируйтесь на решении проблемы. Безусловно, такого рода выходки — это повод для серьёзного разговора. Но если перегнуть палку, есть риск, что при следующем происшествии подросток будет скрываться или замалчивать проблему, чтобы не нарваться на ваш гнев.

Соблюдать все правила общения нелегко — нужно много терпения и сил. Потренироваться в разговорах на сложные темы вам поможет [конвертер](http://chatconverter.space/?utm_source=lifehacker&utm_medium=article&utm_campaign=promo_%C2%ADend#/) от квалифицированных психологов. Запустите бота и попробуйте смоделировать диалог: специалисты расскажут, как подростки интерпретируют фразы, которые взрослым кажутся невинными. Чат‑бот для родителей и педагогов разработан вместе с экспертами из Института психотерапии и консультирования «Гармония», с которым Heineken уже девять лет ведёт кампанию «Я за себя отвечаю» по профилактике употребления алкоголя несовершеннолетними.