

èva

КЛУБ
**Щаслива
мама**
ВАСИЛ
АСОМІТ



УКРАЇНСЬКА
АКАДЕМІЯ
ЛІДЕРСТВА

Як знаходити спільну мову з підлітком?

Чому підлітковий бунт – то не страшно, а необхідно. Що варто розуміти про емоційний стан дитини у цей період та як знайти з нею спільну мову? Допомагає розібратися **Володимир Чупрін** — психотерапевт, викладач курсу “Психологія стосунків” в Українській академії лідерства, член Української спілки психотерапевтів.



Як, на вашу думку, вплинула на стан підлітків війна?



eva



Їм точно страшно, їх точно лякає ситуація невизначеності, їм тривожно, і водночас в них є багато злості, як і в дорослих.

Підліткам в принципі **складно з емоціями** в силу їхнього віку. Але разом з тим їх психіка дуже гнучка, і вона здатна справлятися з реальністю. Вони мемасики роблять, жартують, іронізують, шукають виходу агресії, злості. Іноді це, звичайно, може бути в конфліктах.

Як розуміти емоційні стани підлітка і підтримати, коли це потрібно?



Точно не варто, навіть якщо ви робили це раніше, продовжувати спілкуватися мовою авторитету. “Я так сказав, бо я тато або я мама”. Зараз вже так не пройде.

Тут важливо, з одного боку, набратись терпіння, з іншого боку – для батьків це виклик: чи є в них в наявності крім авторитарної поведінки інші моделі, партнерська система: домовляння, проговорювання “Що я, що зі мною, чого я так вважаю, тепер скажи, що ти, чому ти так вважаєш”. На жаль, не всі батьки той екзамен складають.

Як розмовляти із підлітком, щоб він почув батьків?



eva



1. Перевірте себе на предмет того, в якій формі ви говорите це підлітку. Бо ми самі себе обманюємо. Якщо в наказовій, і ви творите тиск на нього, він вас не чує, бо його мозок включає режим захисту.
2. Спробуйте оформити свою думку в формат **“Я-повідомлення”**. Тобто про себе, не про доньку, не про сина.
3. Запитайте ту дитину, як їй здається, що вона чує, як краще з нею говорити.

Як стати для підлітка другом?



eva



— Потрібно почати з себе. Поки дитина росла, весь фокус був на дитині. Дружба починається з того, що друг вже не опікується, а приходить, ділиться, говорить. І в цьому місці буває відкриття для батьків. Насправді можна говорити про свої відчуття: я відчуваю, що ми вже менше спілкуємось і мені від цього сумно, знай, що я поруч з тобою, що я тебе люблю.