**Як установити емоційний зв'язок із підлітком**

Знайти спільну мову з підлітком - одне з найскладніших завдань, із якими батьки стикаються, виховуючи дитину. Зрозуміло, кожен вік приховує ті чи інші труднощі, але вони здаються батькам дрібницями порівняно з труднощами підліткового віку. Історії про мінливий настрій підлітків і їх схильність до непокори й ризикованих учинків навіюють на батьків жах. Вони вважають, що конфлікти і сварки з підлітком неминучі.

Щоб не допустити цього і знайти з підлітком спільну мову, батькам насамперед варто припинити непокоїтися й усвідомити, що підлітки - не монстри. Вони переживають зміни в багатьох сферах одночасно - фізичній, емоційній та соціальній. Зрозумівши це, батьки зможуть встановити з дитиною здорові взаємини, засновані на терпінні й любові. Щоб такі взаємини між батьками й дитиною тривали впродовж усього підліткового віку, батькам потрібно дотримуватися декількох простих рекомендацій:

1. Розмовляйте. Батькам може здаватися, що підлітки люблять проводити весь свій вільний час у себе в кімнаті. Однак діти хочуть знати, що батьки цікавляться тим, що відбувається в їхньому житті. Головне у такому спілкуванні – зробити його невимушеним. Навіть банальні питання дорослих про те, як минув день підлітка, можуть допомогти йому відкритися. Регулярні розмови про друзів підлітка допоможуть вам стежити за тим, що відбувається навколо нього, а у самої дитини формуватимуть переконання, що ви цікавитеся її життям. Добрими темами для розмови з підлітком можуть бути його життєві цілі, досягнення й інтереси (наприклад, спорт, фільми або музика).

Мета щоденних розмов на зазначені теми – налагодити невимушене спілкування, яке даватиме насолоду батькам і дітям. Намагайтеся не перетворити такі розмови на моралізаторство – це зведе нанівець весь сенс спілкування. Приділяйте спілкуванню з підлітком щодня не менше ніж 15–30 хвилин, знаходьте для цього моменти, коли дитина налаштована на діалог (наприклад, відразу після її повернення зі школи, під час поїздки в машині або упродовж вечері).

2. Слухайте. Коли ви зможете налагодити спілкування з підлітком, дозвольте йому обирати теми для розмови, а самі більше слухайте. Це дасть підлітку змогу поділитися з вами тим, що в нього на душі. Під час такої розмови висловлюйте свої коментарі, ставте запитання, заохочуйте дитину аналізувати подію і знаходити вихід із тієї чи іншої ситуації. Ваше вміння вислухати досить важливе під час важких і емоційних розмов. Потрібно щиро вислухати підлітка й допомогти йому знайти спосіб упоратися з проблемою. Іноді батькам буває непросто бути спокійними в таких ситуаціях, але важливо зберігати відкритість у спілкуванні. Ваші поспішні емоційні реакції можуть спричинити те, що надалі підліток припинить бути відкритим у спілкуванні.

3. Установіть правила й дотримуйтеся їх. Слухати дитину, обговорюючи з нею життєві труднощі, важливо, але не менш важливо встановлювати для неї правила. Підліток повинен знати, яка поведінка прийнятна, а яка – ні, а також які наслідки настануть, якщо він поводитиметься погано. Батьки не мають кричати на підлітка або принижувати його, варто просто дати йому зрозуміти, що той чи інший вчинок матиме визначені наслідки.

4. Проводьте більше часу разом. Спільні заняття – чудовий спосіб зміцнити емоційний зв'язок із підлітком. Сучасне життя сповнене клопотів, і щільні робочі графіки батьків призводять до того, що діти почуваються самотніми й покинутими. Якщо ви виділятимете час у своєму графіку на спілкування з підлітком, він зрозуміє, що ви його приймаєте й цінуєте. Навіть найменші знаки уваги (наприклад, похід разом на прогулянку, у кінотеатр або кафе) дадуть йому змогу зрозуміти, що він вам не байдужий.

5. Завжди залишайтеся батьками. Коли ви щосили намагаєтеся налагодити емоційний зв'язок із підлітком, легко втратити межу між батьківськими та дружніми взаєминами. Буває важко вислухати підлітка, залишаючись неупередженим, як товариш, і встановлювати йому кордони й наслідки, як батьки. Підлітки потребують відповідальних батьків, котрі наглядатимуть за ними й створюватимуть їм безпечні умови, незважаючи на те, що правила й обмеження можуть стати предметом суперечок і розбіжностей. Батьків часто непокоїть, що обмеження можуть зруйнувати зв'язок із підлітком. Однак потрібно пам'ятати, що підлітки зазвичай поважають батьків, які дотримуються свого слова, хоча часто діти в цьому й не зізнаються.

Підлітковий етап життя дитини може завдавати батькам чимало труднощів, але не обов'язково цей період стане жахливим для сім'ї. Якщо ви регулярно спілкуватиметеся з дитиною, завжди виявлятимете готовність її вислухати й зрозуміти, але при цьому будете непохитними у своїх рішеннях, то зможете створити емоційний зв'язок із нею. Якщо проводити час із підлітком і щиро цікавитися його захопленнями, друзями й особистим життям, то цей зв'язок ставатиме дедалі міцнішим. У вихованні підлітка важливі відкритість і терпіння. Виявіть їх – і матимете лише позитивні спогади про підлітковий період.