

## Родителям на заметку: если нет контакта с подростком



Контакт — (от лат. *contactus* — прикосновение) — взаимодействие, соединение, связь. Контактлируя, мы «трогаем» друг друга – обращаем или привлекаем внимание, хотим поделиться, оказать или принять помощь.

Контакт родителей и детей – это, прежде всего, эмоциональная связь, доверие, интерес, а ещё – отсутствие лжи, притворства, манипуляций. Тактильный контакт тоже важен: учёные выяснили, что любому здоровому человеку необходимо минимум двенадцать объятий в день для того, чтобы чувствовать себя счастливым.

### Почему исчезает контакт

- Подростки порой остро реагируют на замечания, советы, указания, и родители, чтобы не увеличивать негатив, постепенно уменьшают количество и качество общения. И подростки в свою очередь увеличивают дистанцию, стремясь к самостоятельности. В результате к 13-14 годам диалоги с детьми сводятся к «необходимому минимуму» – «разбору полётов», и, сами того не замечая, родители оказываются в роли надзирателей. Какое тут может быть доверие?

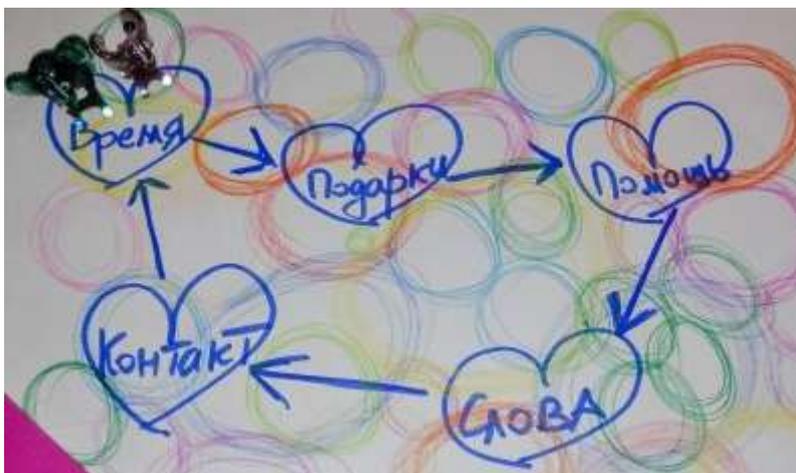
Не объявляйте **бойкотов!** Не сокращайте время общения – ищите **новые инструменты** для взаимопонимания!

- Часто родители, отдавая любовь, заботу, внимание детям, отдачи не чувствуют, только – истощение и раздражение, а подростки в свою очередь считают себя ненужными и непонятыми. Дело в том, что у

взрослых и детей разное понятие о внимании и любви. Чтобы подросток услышал вас и понял, с ним нужно говорить на одном языке.

Узнать язык любви ребенка и познакомить его со своим поможет **игра «Пять языков любви»**. Совместные игры, кстати – ещё один способ показать любовь.

Игровое поле – цепочка из пяти сердечек: время, подарки, помощь, слова, контакт. Его легко сделать самим.



Можно бросать кубики, чтобы узнать, кто ходит первым. Игроки переходят с поля на поле и рассказывают о том, что для них – проявления любви.

Например, на поле «Время» нужно рассказать о том, каким вы видите совместное время родителя и ребенка. Можно приводить примеры из фильмов и книг. Возможно, для вас это – прогулки на природе, для сына – настольные игры, для дочки – вечерние разговоры за чаем. Подросток поделится, каким видит это время он.

Поле «Подарки» – узнаём, чем можно порадовать друг друга.

Поле «Помощь». Здесь вы услышите, какую помощь ваш ребенок хочет получать от родителей, а чадо – что нужно вам, чтобы чувствовать любовь и заботу.

Поле «Слова». Делимся, какие слова обижают, а какие – радуют. Здесь можно поговорить о комплиментах и критике.

Поле «Контакт» – что для вас предпочтительнее: взять за руку, обнять, поцеловать. Объяснить, какие действия раздражают, и почему.

Нельзя использовать полученную от подростка информацию в качестве упрёка!

***Есть вопросы или нужен совет – набирайте 8 800 200 122 – психологи Детского телефона доверия постараются вам помочь!***