

**Рекомендации психолога.
Общение родителей с подростком.**

Сколько раз ваши попытки поговорить с ребёнком-подростком заканчивались руганью? Сколько раз вам приходилось собирать всю волю в кулак, чтобы не ударить вконец обнаглевшее чадо? Сколько раз вы в отчаянии давали волю слезам, когда он уходил, громко хлопнув дверью? А ведь всё могло быть совершенно иначе! Просто нужно знать подход к ребёнку в этот сложный период. Общение родителей с подростком зачастую основывается на нравоучениях, наставлениях и «поучительстве». Это в корне неправильно. Вот десять способов мирного общения с ребёнком подросткового возраста. Они станут для вас настоящим спасением. Вы удивитесь результату.

1. Проведите чёткую границу между понятиями «родитель» и «друг».

Вы можете стать другом своему ребенку. Но если вы при этом станете с ним «на одну планку», отбросите своё родительское превосходство – это рано или поздно приведёт к проблеме. Это кажется грубым, но ребёнок должен знать своё место в семье. Он – младший. Он только учится жить в мире проблем и противоречий. Вы же в первую очередь – поддержка, опора в трудную минуту. Подросток должен чувствовать в вас защиту, уважать ваш ум и умение выходить из сложных ситуаций. Поймите: дети могут найти друзей в любом месте. Тогда как хорошие родители встречаются крайне редко.

2. Будьте участливы.

Это значит быть рядом, даже когда это нелегко и неудобно, когда вы загружены работой, когда усталость одолевает вас. Вы нужны своему ребёнку. Особенно в подростковый период, когда проблемы кажутся неразрешимыми, мир несправедливым, а будущее весьма туманным. Вы всегда должны знать, что происходит в жизни вашего ребенка. Вы должны заслужить его доверие, пожертвовав своим свободным временем. Если ребёнок будет уверен в вашей поддержке, вашем понимании – ему будет легче преодолеть этот тяжкий возраст.

3. Воспитывайте в подростке ответственность.

Это ваша великая задача, как подготовить подростка к жизни. Объясните, что если он хочет определенного образа жизни - нужно приложить определенные усилия для его достижения. Дело не только в деньгах, а в его ответственности, независимости и возможности «стоять на собственных ногах». У ребёнка должны быть свои обязанности по дому. Ставьте перед ним задачи, но не «спускайте с рук», если они не делают то, что полагается. Это учит подростка, как устроен мир. В конечном итоге он будет благодарен вам за науку

4. Умейте слушать.

Это означает, слушать и понимать, не осуждая. Даже если ребёнок спорит или даже грубит - не перебивайте. Постарайтесь уловить суть проблемы. Очень часто это крик о помощи. Помните, что ваш ребёнок вырос. Теперь его проблемы задевают его «по-взрослому».

5. Не ленитесь объяснять.

Всегда объясняйте причины ваших требований. Так вы поможете ребёнку впоследствии принимать правильные решения самостоятельно. Так скажите, что вы хотите видеть его дома к определенному времени, поскольку после этого на улицах не безопасно. Подросток должен видеть в вашей просьбе заботу, а не сухое требование, бездушный приказ.

6. Будьте готовы встать на защиту подростка.

При всей кажущейся взрослости, подростки – самые уязвимые существа на свете. Они нуждаются в защите. Кто же ещё встанет на их сторону, если не родители? Дайте ребёнку

понять, что вы с ним. Что вступитесь, поможете советом и никогда не осудите. Подростку важно знать, что он не один в этом мире.

7. Будьте в курсе.

Знать, какую музыку слушает ваш ребёнок, как зовут его друзей (и их родителей), быть в курсе его школьных дел – задача максимум для хороших родителей. Это необходимо, чтобы иметь точки соприкосновения в общении родителей с подростком. Он обязательно оценит ваше внимание. Видя, что вы в курсе всех его дел, подросток просто не сможет вас игнорировать. И вряд ли захочет.

8. Будьте гибким.

Правила, конечно, должны быть, но не без исключений. Например, когда ребёнок должен убраться в своей комнате, но он занялся чтением интересной книги и просто забыл о своих обязанностях. Будьте гибкими, зрите в корень вопроса. В конце концов, уборка может подождать. Дайте ребёнку понять, что вы не бездушная машина, отдающая приказы, а человек понимающий и умеющий идти на компромисс. Поверьте, уже завтра подросток сам уберёт в своей комнате. С удовольствием.

9. Имейте с ребёнком общие интересы.

Наличие общих интересов означает, что вы понимаете друг друга лучше. Вы вместе учитесь и делитесь опытом. Поверьте, ваш подросток хочет иметь какую-то связь с вами, кроме споров насчёт помощи по дому.

10. Продолжайте говорить, даже если он не будет слушать.

Это кажется нелепым, но подростки всегда прислушиваются к родителям. Даже тогда, когда они кричат, они прекрасно слышат и понимают вас. Скажите своему ребёнку, что вы думаете о курении, наркотиках, сексе. Информация обязательно пройдёт через него, даже если это выглядит так, как будто этого не произошло. Не игнорируйте проблемы ребёнка. И он не сможет проигнорировать вас.

Информацию подготовила: социальный педагог Александрова Е.Ю.