**[КАК общаться с подростком.](http://cpprk51.com.ru/index.php/parents-school/item/pamyatka" \o "Памятка для родителей. ПРАВО НА ЖИЗНЬ. Как помочь ребенку в трудной ситуации.)**

**Уважаемые родители!**

Данная памятка призвана помочь вам разобраться в сложном и жизненно важном вопросе – воспитании детей.

   Когда у вас возникают опасения по поводу поведения своего ребенка или подростка, первым делом спросите себя, что с вашими отношениями.

* **Доверяет ли он вам?**
* **Уверен ли, что любим, ценен, нужен?**

    Часто родителям кажется само собой разумеющимся, что они ребенка любят, и он знает об этом. А подросток вовсе в этом не уверен, наоборот, считает, что "без меня им будет только лучше", "я всем порчу жизнь" и т. п.

А что, если **90%** вашего с ним общения – словесные нравоучения и подробные объяснения, что он сделал и что не так, в чем не такой, как вам надо?

При этом детские радости вроде ласковых слов, объятий, совместных прогулок и подарочков "просто так" давно позади, какой еще он может сделать вывод?

* **Уверен ли подросток, что вы всегда будете за него?**
* **Что в любой ситуации постараетесь помочь, понять, выручить? И не просто постараетесь, а приложите все силы и сможете?**
* **Не боится ли он вашей реакции на свои поступки больше, чем всех других возможных последствий?**

    Пугать может не только агрессивная реакция, крик и наказания, но и беспомощная: когда вы теряете силы при встрече с проблемой, избегаете ее, отрицаете существование, когда сразу начинаете рыдать, пить капли и впадать в отчаяние.

* **Можете ли вы выдерживать сильные, в том числе негативные, чувства ребенка?**

    Когда вы способны выдерживать своего ребенка, тогда он спокоен, покладист и всем доволен. Когда вы не помогаете ему справляться с разочарованиями и болью жизни, которая на него обрушивается в этом возрасте в полной мере, то куда ему деваться со своими чувствами?

ГЛАВНОЕ, ПОМНИТЬ: САМОЕ ВАЖНОЕ – ОТНОШЕНИЯ!

   Ни оценки, ни правила поведения, ни внешность, ни вежливость, ни чистота в комнате, ни будущее. Вы можете ссориться и ругаться, но никогда не «сдавайте» ребенка внутри себя.

* Подумайте, если завтра вам предложили бы заменить его на другого, более умного, вежливого, послушного и ответственного подростка, вы бы согласились? Или вам нужен этот, ваш, какой есть?
* ВАЖНО, ЧТОБЫ И РЕБЕНОК ТОЖЕ ЗНАЛ ВАШ ОТВЕТ НА ЭТОТ ВОПРОС!

**ЧТО МОГУТ СДЕЛАТЬ РОДИТЕЛИ,**

**ЧТОБЫ помочь своему ребенку**

1. Сохраняйте контакт со своим ребенком. Важно постоянно общаться , несмотря на растущую в этом возрасте потребность в отделении от родителей.

Для этого:

* + - расспрашивайте и говорите с ребенком о его жизни, уважительно относитесь к тому, что кажется ему важным и значимым.
    - придя домой после работы, не начинайте общение с претензий или разговоров про оценки, даже если ребенок что-то сделал не так или у него трудности с успеваемостью. Проявите к нему интерес, обсуждайте его ежедневные дела, задавайте вопросы. Замечание, сделанное с порога, и замечание, сделанное в контексте заинтересованного общения, будут звучать по-разному!
    - помните, что авторитарный стиль воспитания для подростков неэффективен и даже опасен. Чрезмерные запреты, ограничения свободы и наказания могут спровоцировать у подростка ответную агрессию или аутоагрессию (то есть, агрессию, направленную на себя). В подростковом возрасте предпочтительной формой воспитания является заключение договоренностей. Если запрет необходим, не пожалейте времени на объяснение целесообразности запрета. Если же ребенок продолжает протестовать, то постарайтесь вместе найти решение, устраивающее и вас, и его.

2. Говорите о перспективах в жизни и будущем. У подростков еще только формируется картина будущего, они видят или совсем отдаленное будущее, либо текущий момент. Узнайте, что ваш ребенок хочет, как он намерен добиваться поставленной цели, помогите ему составить конкретный (и реалистичный) план действий.

3.Говорите с ребенком на серьезные темы: что такое жизнь? в чем смысл жизни? Что такое дружба, любовь, смерть, предательство? Эти темы очень волнуют подростков, они ищут собственное понимание того, что в жизни ценно и важно. Говорите о том, что ценно в жизни для вас. Не бойтесь делиться собственным опытом, собственными размышлениями. Задушевная беседа на равных всегда лучше, чем «чтение лекций», родительские монологи о том, что правильно, а что неправильно. Если избегать разговоров на сложные темы с подростком, он все равно продолжит искать ответы на стороне (например, в интернете), где информация может оказаться не только недостоверной, но и небезопасной.

4.Сделайте все, чтобы ребенок понял: сама по себе жизнь – эта та ценность, ради которой стоит жить. Если ценность социального успеха, хороших оценок, карьеры доминирует, то ценность жизни самой по себе, независимо от этих вещей, становится не столь очевидной. Важно научить ребенка получать удовольствие от простых и доступных вещей в жизни: природы, общения с людьми, познания мира, движения. Лучший способ привить любовь к жизни – ваш собственный пример. Ваше позитивное мироощущение обязательно передастся ребенку и поможет ему справляться с неизбежно возникающими трудностями.

5.Дайте понять ребенку, что опыт поражения также важен, как и опыт в достижении успеха. Рассказывайте чаще о том, как вам приходилось преодолевать те или иные трудности. Конструктивно пережитый опыт неудачи делает человека более уверенным в собственных силах и устойчивым. И наоборот: привычка к успехам порою приводит к тому, что человек начинает очень болезненно переживать неизбежные неудачи.

6.Проявите любовь и заботу, разберитесь, что стоит за внешней грубостью ребенка. Подросток делает вид, что вы совсем не нужны ему, он может обесценивать проявления заботы и нежности к нему. Тем не менее, ему очень важны ваша любовь, внимание, забота, поддержка. Надо лишь выбрать приемлемые для этого возраста формы их проявления.

7. Найдите баланс между свободой и несвободой ребенка. Современные родители стараются раньше и быстрее отпускать своих детей «на волю», передавая им ответственность за их жизнь и здоровье. Этот процесс не должен быть одномоментным и резким. Предоставляя свободу, важно понимать, что подросток еще не умеет с ней обходиться и что свобода может им пониматься как вседозволенность.

**Важно вовремя обращаться к специалисту,** если Вы понимаете, что у Вас по каким-то причинам не получается сохранить контакт со своим ребенком. В индивидуальной или семейной работе с психологом Вы сможете освоить необходимые навыки, которые помогут Вам вернуть отношения доверия с Вашим подростком.