

### **Родителям на заметку.**

Подростковый возраст... Как порой нелегко бывает понять повзрослевшую дочь или сына, как сгоряча мы, порой, сами того не замечая, отделяем ребенка от себя.

Многие дети, вступая в подростковый возраст, заметно меняются. Из ласковых, спокойных, послушных вдруг превращаются в ершистых, неуправляемых, грубых. Такие перемены озадачивают и очень обижают родителей.

Попробуем дать несколько советов, как избежать конфликтов со своим ребенком в этот период.

#### ***Общайтесь друг с другом!***

Общение – основная человеческая потребность, особенно для родителей и детей. Отсутствие общения с вами заставляет его обращаться к другим людям, которые могли бы с ним поговорить. Но кто они и что посоветуют вашему ребенку? Помните об этом, старайтесь быть инициатором откровенного, открытого общения со своим ребенком.

#### ***Давайте свободу!***

Спокойно отнеситесь к мысли о том, что ваш ребенок уже вырос, и Вы не сможете долго удерживать его возле себя. Непослушание подростка – это стремление выйти из-под Вашей опеки.

#### ***Никаких нотаций!***

Больше всего подростка «бесят» нудные родительские нравоучения. Измените стиль общения, перейдите на спокойный, вежливый тон и откажитесь от категоричных оценок и суждений. Помните: ребенок имеет право на собственный взгляд и собственные выводы.

#### ***Идите на компромисс!***

Еще ничего никому не удавалось доказать с помощью скандала: здесь не бывает победителей. Когда родители и дети охвачены бурными негативными эмоциями, способность понимать друг друга исчезает.

#### ***Уступает тот, кто умнее!***

Костер ссоры быстро погаснет, если в него не подбрасывать дров. Чтобы скандал прекратился, кто – то должен первым замолчать. Взрослому это сделать легче, чем подростку с неустойчивой психикой. Запомните: лавры победителя в отношениях с собственными детьми не украшает.

#### ***Не надо обижать!***

Прекращая ссору, не стремитесь сделать ребенку больно с помощью язвительных замечаний или хлопанья дверьми. Умению достойно выходить из трудных ситуаций ребенок учиться у нас.

#### ***Выслушивайте друг друга!***

Умение слушать – основа эффективного общения, но делать это не так легко, как может показаться со стороны. Умение слушать означает:

- быть внимательным к ребенку;
- выслушивать его точку зрения;
- уделять внимание взглядам и чувствам ребенка, не споря с ним.

Поощряя ребенка, поддерживайте разговор, демонстрируйте вашу заинтересованность о том, что он вам рассказывает.

#### ***Ставьте себя на его место!***

Подростку часто кажется, что его проблемы никто и никогда не переживал. Было бы неплохо сказать, что вы осознаете, насколько ему сложно. Договоритесь, что он

может обратиться к вам в любой момент, когда ему это действительно необходимо. Главное, чтобы ребенок чувствовал, что вам всегда интересно, что с ним происходит.

***Будьте тверды и последовательны!***

Дети прекрасно чувствуют слабость старших. Поэтому, несмотря на Вашу готовность к компромиссу, сын или дочь должны знать, что родительский авторитет незыблем. Если же взрослые демонстрируют подростку собственную несдержанность, истеричность, непоследовательность, трудно ждать от него хорошего поведения.

**Русская пословица гласит: «Не мы на детей походим, а дети на нас».**