

## Рекомендации родителям по общению с подростком

1. Разработайте систему последовательных требований, правил и санкций за их нарушение, а также поощрений. Необходимо, чтобы ребенок принимал участие в обсуждении, был в курсе этих правил и согласился с мерами наказаний. Требования и правила должны быть хорошо аргументированы и понятны ребенку. Наказания должны применяться последовательно, а не быть угрозой только на словах.
2. При установлении каких-либо запретов желательно соблюдать следующую последовательность в процессе диалога:
  1. Объясните ребенку, что именно вас не устраивает в его действиях (но не в нем самом!), выразить свои чувства по поводу происходящего в форме «Я-посланий». Например: «Я очень испугалась, меня расстроило...и т.д.»
  2. Аргументируйте свой запрет. Например: «Я не могу тебе позволить так делать, поскольку это ...»
  3. Выясните, какую цель преследует ребенок своими действиями, и совместно найдите иные пути достижения цели или поставьте более реальную цель. Важно, чтобы ребенок тоже вносил свои предложения.
3. Проявляйте свою заботу о ребенке не только в форме требований и ограничений, но и в форме эмоциональной поддержки, тепла, искреннего интереса к жизни ребенка. Больше и чаще демонстрируйте свои чувства. Важно, чтобы интерес не был навязчивым, так как в этом возрасте дети, как правило, неохотно допускают взрослых в свой внутренний мир. Однако сам факт проявления внимания к их жизни может оказаться очень значимым.
4. Правил (ограничений, требований, запретов) не должно быть слишком много, и они должны быть обоснованными и гибкими.
5. Предмет разговора с ребенком должен быть конкретным, затрагивающим суть дела. При этом нельзя касаться личности («ты такой...»), т.к. возникает «круговая оборона», защита своей чести, своего «Я», особенно это касается ситуаций конфликтов, споров, ссор. Разбирая конфликтные ситуации, оценивайте только действия, демонстрируя, что не нравятся именно они, а не сам ребенок как личность.
6. Общение должно быть в виде диалога, где существует равенство позиций взрослого и подростка.
7. Когда вы говорите о своих чувствах ребенку, говорите от ПЕРВОГО ЛИЦА. О СЕБЕ, О СВОЕМ переживании, а не о нем, не о его поведении. И не стесняйтесь предлагать помощь. Например, вместо того, чтобы сказать «Ты опять получил в «двойку»! Ты меня расстраиваешь», лучше сформулируйте свое послание следующим образом: «Я очень переживаю за твои оценки, мне кажется, что ты можешь учиться гораздо лучше. Может быть, я могу тебе чем-то помочь?».
8. Уважайте его право выбора, в том числе право на совершение ошибки, они являются опытом человека. Помогайте ребенку выстраивать собственный путь, а не ведите его за собой.
9. Принимая самостоятельность ребенка, не сводите ее к вседозволенности. Пусть он сам определит время возвращения домой, объем задания. Тогда вам легче будет контролировать принятое самим ребенком решение.

10. Будьте более внимательным к проблемам ребенка, ведь в его восприятии они имеют не меньшую значимость, чем проблемы взрослых.
11. Помните, что мир взрослого и мир ребенка - два разных мира, что система их ценностей может отличаться. Он ищет себя, примеряя разные роли. Нужно, чтобы он чувствовал, что взрослые уважают его как личность.
12. Постепенно учите ребенка самого справляться со своими трудностями. Пусть самостоятельно ставит цели и определяет пути их достижения.
13. Чтобы избегать излишних проблем и конфликтов, соотносите собственные ожидания с возможностями ребенка.
14. Показывайте ребенку, что его любят таким, каков он есть, а не его достижения.
15. Никогда не сравнивайте ребенка с окружающими (даже в сердцах), особенно если это сравнение не в его пользу.
16. Не стесняйтесь подчеркивать, что вы им гордитесь.

**В случае конфликтной ситуации предлагаем родителям применить следующий алгоритм действия:**

**1. Прояснение конфликтной ситуации.**

Сначала родитель выслушивает ребенка.

Уточняет, в чем состоит его проблема, а именно: что он хочет или не хочет, что ему нужно или важно, что его затрудняет и т.д. Делает он это в стиле активного слушания, то есть обязательно озвучивает желание, потребность или затруднение ребенка.

После этого родитель говорит о своем желании или проблеме, используя форму «Я-сообщения». Например: «Знаешь, я очень ждала этой передачи» (вместо: «Ты что, не знаешь, что я смотрю ее каждый день?!»).

**2. Сбор предложений.**

Этот этап начинается с вопроса: «Как же нам быть?», «Что же нам придумать?» или «Как нам поступить?». После этого надо обязательно подождать, дать возможность ребенку первому предложить решение (или решения), и только затем предлагать свои варианты. При этом ни одно, даже самое неподходящее, с точки зрения взрослого, предложение, не отвергается. Сначала предложения просто набираются «в корзинку». Если предложений много, их можно записать на листе бумаги.

**3. Оценка предложений и выбор наиболее приемлемого.**

На этом этапе проходит совместное обсуждение предложений. «Стороны» к этому времени уже знают интересы друг друга, и предыдущие шаги помогают создать атмосферу взаимного уважения. Когда в обсуждении участвует несколько сторон, наиболее приемлемым считается предложение, которое устраивает всех участников.

**4. Детализация решения.**

После того, как был выбран путь разрешения конфликтной ситуации, необходимо продумать его реализацию вплоть до малейших деталей.