

Памятка родителям Правила общения с подростком

16 «золотых» правил, которые помогут вам жить в мире с подростком.

- 1. Проявляйте терпение.**
- 2. Устанавливайте доверительные отношения** (уровень открытости ребенка напрямую связан с его ощущением своей безопасности рядом с вами).
- 3. Сдерживайте эмоции** (чаще всего у нас возникает негативное отношение к совершенному поступку, а не к самому ребенку). Вопросы, которые нужно задать себе, если вы сильно рассержены поведением ребенка: «Чего я хочу достичь: наказать его? Выразить свое отношение к поступку? Помочь ему осознать свою неправоту? Или решить вместе с ним проблему?». Потом спросите себя, что повлекло такую бурную реакцию?
- 4. НЕ рубите с плеча.**
- 5. Будьте последовательны и постоянны.**
- 6. Заинтересуйте подростка в изменении себя.**

7. Стремитесь к разумному компромиссу и гибкости решений. Каждый подросток старается сохранить свою целостность, пощадить свою самооценку. Поэтому, решая что-либо вместе с ребенком, идите на уступки, которые позволят ему сохранить свое лицо.

8. Поощрение и наказание должны быть адекватны совершенному поступку.

9. НЕ старайтесь «все понять» (и при этом необходимо помнить, что мы никогда не можем быть абсолютно правы в глазах наших детей).

10. Понимать ребенка не значит одобрять его поведение.

11. Щадите «больные места» подростка и его самолюбие.

12. Избегайте нотаций и проповедей.

13. Говорите и выясняйте все вовремя.

14. НЕ переносите свои недостатки на ребенка.

15. НЕ прогнозируйте неудачи (позитивные высказывания, нет негативным установкам).

16. Будьте другом, а не подружкой (держите уважительную дистанцию, не допускайте фамильярности).