

# Рекомендации для родителей

1. **Создайте и поддерживайте** подростком теплые, доверительные отношения. Принимайте Вашего подростка таким, какой он есть. Важно, чтобы подросток каждый день получал знаки вашей любви и принятия в виде ласковых поощрительных слов, объятий. Избегайте в общении с подростком иронии, бестактных замечаний. Известный семейный терапевт В. Сатир рекомендовала обнимать ребенка несколько раз в день, говоря, что четыре объятия совершенно необходимы каждому просто для выживания, а для хорошего самочувствия нужно не менее восьми объятий в день.
2. **Будьте терпеливы**, общаясь с подростком. Измените стиль общения, перейдите на спокойный, вежливый тон и откажитесь от категорических оценок и суждений, чаще договаривайтесь, аргументируйте свое мнение, идите на компромисс.
3. **Интересуйтесь** мнением подростка, постарайтесь взглянуть на мир его глазами, попытайтесь найти с подростком общий язык.
4. **Дайте возможность** подростку почувствовать себя полноправным членом семьи, с мнением которого считаются.
5. **Формируйте привычку** потребность разговаривать с родителями «по душам», доверять секреты. Никогда не используйте откровенность подростка против него, не спешите с оценками и советами, умейте терпеливо и безоценочно выслушать и посочувствовать.
6. **Будьте готовы** пересмотреть и обсудить с подростком ограничения и запреты, которых вы придерживались раньше, предоставьте ему больше самостоятельности.
7. **Проявите интерес**, заинтересуйтесь увлечениями вашего подростка, постарайтесь найти в них что-то интересное для себя. Не критикуйте, не игнорируйте и не высмеивайте не понятные вам увлечения подростка.
8. **Используйте** стремление подростка к самоутверждению, предоставьте ему позитивные возможности для самореализации.
9. **Планируйте** и проводите совместный досуг.
10. **С уважением и интересом отзываются** друзья подростка, не критикуйте их, предоставьте возможность подростку приглашать своих друзей в гости, это даст вам возможность узнать больше о круге общения вашего ребенка. Чаще разговаривайте с подростком о его друзьях.
11. **Искренне интересуйтесь** переживаниями и проблемами подростков, демонстрируйте ваше уважение и признание их личности, индивидуальности.
12. **Научите** подростка самостоятельно решать возникающие проблемы, а не игнорировать их.
13. **Формируйте** привычку ставить цели, планировать свои действия для достижения поставленных целей.
14. **Предоставьте** возможность подростку самостоятельно оформить собственное пространство (комнату), выбрать стиль одежды. При необходимости помогите подростку в поисках собственного стиля в одежде, причёске и т.д.
15. **Уважайте** личное пространство подростка: стучите, входя в его комнату, не заглядывайте в его дневники, предоставьте возможность подростку самому контролировать порядок в своей комнате так, как ему удобно.
16. **Делитесь** своими переживаниями с подростком, обращайтесь к нему за помощью и советом, говорите о том, как важна для вас его поддержка.

17. **Будьте** для подростка примером, достойным подражания, найдите способы поддержания и укрепления своего авторитета ненасильственным способом. Будьте другом для своего взрослеющего ребенка.
18. **Общаясь с подростком**, чаще вспоминайте себя в этом возрасте, и возможно, вам станут понятнее его переживания и поступки.

### *5 принципов, как общаться с ребенком*

- Принцип номер один «**Восприятие нового**». Все ваши органы чувств должны быть готовы к восприятию всего нового, что появляется в вашем ребенке, ведь он меняется так быстро, что и сам перестает понимать себя.
- Принцип номер два «**Спокойствие**». Не провоцировать эскалацию агрессии. Взрослый человек на то и взрослый, чтобы лучше подростка уметь контролировать свою среду и себя самого.
- Принцип номер три «**Передача ответственности**». Это постепенная передача ответственности за себя ребенку. Причем, это сопровождается пропорциональным увеличением прав и свобод.
- Принцип номер четыре «**Диалог**». Это умение строить диалог с ребенком.
- Принцип «**Честности**».