|  |
| --- |
| Наиболее безопасная модель диалога с подростком состоит в том, чтобы раскрыть его для общения с вами, проявляя участие к его проблемам и внимание к его эмоциям.   1. Вместо «Я тебе говорила», «Сам виноват», «Ты как всегда» используйте «Тебе очень плохо?», «Ты переживаешь из-за этого?», «Что ты об этом сам думаешь?». 2. Вместо «Ты ничего не успеешь», «У тебя не получится», используйте «Времени немного, и тебя это беспокоит, но ты справишься, я в тебя верю». 3. Вместо «Что за глупость», используйте «Жить бы в параллельной вселенной, где такое легко и просто», «Как жаль, что придется подождать, но мы можем это обсудить и продумать вместе». 4. Вместо «Что-то случилось? Расскажи!», используйте «Я вижу, ты чем-то расстроен, наверное, произошло что-то серьезное, и тебе плохо». 5. Когда не знаете, как правильно реагировать, используйте восклицания «Ого!», «Да ладно», мычите, участливо качайте головой. 6. Не спешите расстраиваться, обижаться или злиться на подростка, если он сорвался и нагрубил вам. Лучшая тактика – отойти в сторону, отстраниться на несколько минут. Ваше молчание скорее поможет ему осознать свою ошибку.   К сожалению, не существует универсальной модели поведения и диалога при общении с подростками, поэтому важно аккуратно действовать, исходя из конкретной ситуации. Главное помнить, что пока вы живы и здоровы – все остальное поправимо, и нет ничего важнее, чем ваша любовь друг к другу.  **Памятка**  **«Советы психолога по построению общения с подростком»**  https://pbs.twimg.com/media/E9v9krMXIAQcYiQ.jpg  Педагог-психолог  Дубновицкая Е.Н  **аг.Лошница** |

Подростковый возраст – крайне сложный период, возможно, мы помним это по себе, и, разумеется, мы видим это в наших детях. Каждая жизнь и каждая ситуация – уникальны, но есть несколько основных правил, которые помогут наладить контакт между вами и вашим подростком.

1. **Быть подростком – сложно**. Очень важно это вспомнить, понять, принять. Взрослым нередко кажется, что подростковая жизнь беззаботна, проблемы наиграны, безответственность поставит крест на всей последующей жизни. Хочется донести до ребенка, что сейчас важно учиться, а все остальное – ерунда, пройдет, забудется. Однако, практика показывает, что опыт, полученный в подростковом возрасте – запоминается на всю жизнь. А комплексы (внешность, отсутствие друзей, предательства, невзаимная любовь) затмевают все предыдущие успехи.
2. **Свободное время.** Не лишайте подростка детства. Если он помогает вам по дому, следит за младшими братишками-сестренками – не забывайте оставлять ему личное время.
3. **Мягкость.** Любовь и всепрощение не в коем случае не должны быть причиной закрывать глаза на то, что от подросток приходит поздно, и он него пахнет алкоголем или табаком. Последствия могут оказаться трагичными.
4. **Гиперопека.** Готовьте подростка ко взрослой жизни. Давайте ему задания, поощряйте самостоятельность. Чем больше вы решаете за него, тем меньше он умеет делать сам.
5. **Не пилите.** Чем больше и дольше читаются нотации – тем меньше шанс, что их захотят услышать и запомнить. Подросток обязательно прислушается к вам, если между вами будут доверительные отношения без излишнего количества лекций.
6. **Не высмеивайте.** Возвращаемся к пункту 1. Очень многие подростковые проблемы взрослому человеку кажутся ерундой. Не позволяйте себе смеяться над мечтами вашего подростка, осознавайте, как ему тяжело ссориться с друзьями или расставаться с первой любовью.
7. **Не отмахивайтесь.** Пункт 1, 3 и 6. Не закрывайте глаза на проблемы подростка. Их надо вовремя заметить, разобрать, решить.

Сложная задача родителя состоит в том, чтобы добиться баланса детско-родительских отношений на грани дружба-уважение. В общении с друзьями мы можем посмеяться, узнав об экстремальном поведении или нарушении правил, мы не будем читать нотации подруге за то, что она слишком много выпила или опоздала на работу. Общаясь с ребенком, попробуйте представить, что вы друзья, ведь прежде всего вы, как родитель, должны оказать подростку внимание, поддержку, сочувствие, и только потом направить в нужное русло, дать возможность осознать ошибки и пути их исправления. (Быть подростком трудно, все проблемы – важны, нотации разозлят, расстроят и замкнут вашего подростка в себе.)