**Правила общения родителей с подростком**

* 1. Правила, ограничения, требования, запреты, обязательно должны быть в жизни каждого подростка. Но их не должно быть слишком много, и они обязательно должны быть гибкими.
* 2. Родительские установки не должны вступать в явное противоречие с важнейшими потребностями ребенка (потребностью в движении, познании, общении со сверстниками, мнение которых он часто уважает больше, чем мнение взрослых).
* 3. Правила, ограничения, требования, запреты, должны быть согласованы взрослыми между собой.
* 4. Тон, которым сообщено требование и запрет, должен быть дружественным, разъяснительным, а не повелительным.
* 5. Наказание за ошибку подростка должно соответствовать серьёзности проступка, и здесь важно не переусердствовать.

**Как выстроить с ребенком доверительные отношения**

* 1. Беседовать с подростком дружелюбно, в уважительном тоне.
* 2. Быть одновременно твердым и добрым, выступать в роли не судьи, а советчика.
* 3. Снимать излишний контроль.
* 4. Поддерживать подростка.
* 5. Иметь мужество и терпение при изменении поведения подростка.
* 6. Демонстрировать доверие к подростку и уверенность в нем.

**Как не стать его врагом?**

* 1. Главное в отношениях с подростком - ничего не «играть», быть готовым подстраиваться под постоянно меняющиеся ситуации и настроения, иметь гибкую позицию по отношению к мнениям и взглядам ребёнка и уважать любые проявления его личности.
* 2. Регулировать отношения с ребенком с помощью своего авторитета, статуса и конкретных действий.
* 3. Открыто обсуждать волнующие ребенка вопросы с ним, говорить на его языке и вместе находить иные пути для самоутверждения.
* 4. Важным будет умение сохранять чувство юмора и оптимизм.
* 5. Если подросток захочет задать вопрос об отношениях с кем бы то ни было или спросить о том, что его волнует, не отказывайте ему в совете, но помните, что каждый вправе поступить так, как считает нужным.

**Правила «заключения» договоров с подростком:**

* 1. Договариваться нужно «на берегу» - до того, как ребёнок пойдёт гулять, в гости к друзьям, и т.д.
* 2. Сразу определить, что является «штрафом» несоблюдения договора. Лучше всего штрафом выбрать уменьшение часов на встречи и прогулки с друзьями или проведение времени в Интернете, или наказание в виде непосещения любимого кружка, спортивной секции. Помните – ограничивая ребёнка, Вы повышаете значимость того, в чём ему отказываете.
* 3. В случае несоблюдения договора, Вы твёрдо и уверенно напоминаете ребёнку об условиях договора и снова спокойно проговариваете вслух условия вашего договора. После этого Вы назначаете день, в который вступает в действие заранее оговоренный «штраф»: но делаете это без эмоций, без торжества, без сожаления, без мстительных ноток в голосе.

**Что нельзя говорить ребенку**

*Остерегайтесь говорить подростку: «Ерунда, не стоит внимания». То, что кажется вам пустяком, для них может стать трагедией.*

*Избегайте фраз, которые можно истолковать буквально. Фразу «И зачем я тебя родила?» подросток может воспринять как то, что вы хотите его смерти.*

*Подросток должен быть уверен, что его любят, несмотря на то, что он делает что-то не так. «Меня не устраивают твои поступки, но не ты сам» - вкладывайте этот смысл во все ваши выговоры.*

*Даже в порыве гнева не говорите вашему ребенку, что вы от него устали, что он вас раздражает, и самое страшное - что вы его ненавидите... В период полового созревания его нервы постоянно на пределе. Вашу ругань он может принять как сигнал «уйти навсегда». Что будет с вами?*

**Методика реагирования на раздражения и конфликтность подростка:**

* 1. Дайте ему высказать свои возражения, пока его ворчание и слова не перешли в крик, слёзы и истерику. Если дошло дело до истерики, дайте ему прокричаться и выплеснуть свои эмоции по максимуму. Оставьте свои обиды – Вы же не маленький ребёнок, а взрослый человек, не принимайте близко к сердцу всё сказанное Вашим ребёнком. Постоянно помните об изменениях его организма, не жалейте его, не ругайте, всем своим видом подавайте пример спокойствия и рассудительности. Учите его быть взрослым на собственном примере, и тогда Вы станете для него авторитетом. Поймайте момент, когда ребёнок успокоится и сделает выжидающую паузу. В этот момент нужно делать следующий шаг.
* 2. Спокойно спросите – чем именно ребёнок недоволен, почему он не согласен и какой путь решения он видит. Подчеркните, что вариант решения проблемы должен быть выгоден и Вам и ему – вы же теперь взрослые люди и должны учитывать права друг друга.
* 3. Выслушайте его не перебивая и начните объяснять свою позицию словами: «Я тебя понимаю, но тогда что делать мне….?» и объясните «невыгодность» своей позиции, но учтите - она по-настоящему должна быть невыгодней позиции Вашего ребёнка.
* 4. Выслушайте подростка ВНИМАТЕЛЬНО, если ему есть что сказать, если нет – резюмируйте: «Я предлагаю сделать так-то и так»… и озвучить позицию наиболее выгодную для вас обоих.
* Повторить эту методику до полной договорённости точно по инструкции, не срываясь, не делая вид, а внимательно слушая, искренне воспринимая подростка, как равного Вам в правах взрослого человека.