

Рекомендации по общению с подростком.

- **Всегда будьте внимательны к проблемам ребёнка. Помните, что в его восприятии они имеют не меньшее значение, чем ваши взрослые проблемы.**

Для ребёнка его переживания и трудности – это его весь мир, не отмахивайтесь от них, не считайте их пустяковыми и не заслуживающими внимания.

- **Не забывайте, что взрослый мир и мир ребёнка – это два разных мира, каждый со своими законами.** Научитесь понимать и уважать законы и ценности мира вашего подростка.

Если они вас не устраивают – обсуждайте, объясняйте, доказывайте. Но не отмахивайтесь от факта их существования и от значимости для вашего ребёнка. Подросток должен чувствовать, что вы его уважаете как личность.

- **Соразмеряйте собственные ожидания с возможностями ребёнка. Не требуйте от него чего-то на том лишь основании, что «вот вы в его годы...» - люди все разные, способности разные, обстоятельства развития разные.** Наверняка он что-то знает и умеет значительно лучше, чем вы в его годы. И ни в коем случае не пытайтесь за счет вашего ребёнка «догнать ушедший поезд» - осуществить в нем то, чего не смогли осуществить в себе.

У него свой путь, он не ваша собственность и не ваше продолжение – он совершенно отдельная личность.

- **Постепенно приучайте подростка самостоятельно справляться со своими трудностями.**

Не опекайте его всегда и во всем. В этот период он должен учиться самостоятельной жизни, учиться сам ставить цели и сам их достигать.

Пусть ваш ребёнок знает, что в экстраординарном случае он может рассчитывать на вашу помощь и поддержку, но какие-то текущие, повседневные задачи он должен решать сам – те, которые ему уже по силам.

- **Старайтесь никогда не сравнивать ребёнка с его сверстниками, особенно если сравнение не в его пользу.** Он должен знать, что вы любите его таким, какой он есть, а за какие-либо его достижения.

Если есть необходимость – помогите ребёнку достичь большего, сделайте всё со своей стороны, всё, что от вас зависит. Но если это не приведёт к желаемому результату – не упрекайте, не тычьте ему в глаза...

- **Не забывайте подчеркивать, что вы любите своего ребёнка и гордитесь им. Не оставляйте без внимания ни одно его достижение.** Вообще это должно быть стилем отношений в семье – испытывать радость и гордость друг за друга, не стесняться об этом говорить.

Ребёнок должен чувствовать, что семья остается единым целым и в трудностях, и в радости. И тогда, как бы ни были ему важны другие отношения и связи, связь с семьей, с родителями, с братьями и сестрами, останется неразрывной.

- **В отношениях с ребёнком никак не обойтись без запретов. Его самостоятельность и независимость не может простираться на все сферы его жизни, должны присутствовать разумные ограничения.** Система ограничений должна быть гибкой и допускать возможность корректив.

- **Требования к ребёнку должны быть последовательными. Нельзя сегодня говорить одно, а завтра другое.**

- **Разбирая поведение ребёнка, критикуя его за что-либо, соблюдайте два важных правила.**

Правило первое – предмет критики должен быть конкретным. Если вы предъявляете обвинение, то оно должно быть направлено только на оценку конкретного действия.

Правило второе – критикуя ребёнка, говорите от первого лица. Вы обсуждаете свое переживание по поводу его действий, а не его самого.

Оба этих правила направлены на то, чтобы у ребёнка, во-первых, не формировалось представление о собственной неуспешности, неполноценности, во – вторых, развивалось чувство ответственности за переживания и огорчение других людей.

- **Свою заботу о ребёнке нужно проявлять не только в форме ограничений, запретов и требований. В гораздо большие степени должны присутствовать проявления любви, тепла и эмоциональной поддержки.**

Смириться с тем, что подросток неохотно допускает взрослых в свой внутренний мир. Ловите моменты его искренности и откровенности, показывайте, как вы цените их, сами будьте откровенными в ответ. То, что ребёнок не всегда готов делиться с вами сокровенными мыслями и переживаниями, ещё не означает, что он не нуждается в проявлении интереса и заботы с вашей стороны. Они могут быть для него гораздо важнее, чем он это показывает.

Любое общение с подростком должно строиться с позиции равенства между ним и взрослым. Независимо от того, ругаете вы его или хвалите, спорите или советуетесь, подчеркивайте, что вы общаетесь с ним теперь на совсем новом уровне, не так, как в детстве.