**Памятка родителям**

**как взаимодействовать с подростком**

Подростковый возраст один из самых сложных периодов как для родителя, так и для ребенка, одно из главных новообразований этого периода (психологическое изменение) – чувство взрослости. **Общение с родителями, учителями и другими взрослыми** начинает складываться под влиянием возникающего чувства взрослости. Подростки начинают оказывать сопротивление по отношению к ранее выполняемым требованиям со стороны взрослых, активнее отстаивать свои права на самостоятельность, отождествляемую в их понимании со взрослостью. Они болезненно реагируют на реальные или кажущиеся ущемления своих прав, пытаются ограничить претензии взрослых по отношению к себе. Это противоречивый, сложный период, когда ты еще не взрослый и уже не ребенок.

* Разработайте систему последовательных требований, правил и санкций за их нарушение, а также поощрений. Необходимо, чтобы подросток принимал участие в обсуждении правил и мер наказания. Правила, ограничения должны быть хорошо аргументированы и понятны ребенку. Наказания (которые предварительно не только обсудили, но выработали вместе с ребенком) должны применяться последовательно, а не быть угрозой только на словах. Конечно, физические наказания невозможны в любом возрасте!!! Примером наказания может быть отлучение от любимого вида деятельности, некоторые ограничения.
* При установлении каких-либо запретов желательно соблюдать следующую последовательность в процессе диалога:

1) Объясните ребенку, что именно вас не устраивает в его действиях (но не в нем самом!), выразите свои чувства по поводу происходящего в форме «Я-сообщений». Например: «Я очень испугалась, когда увидела, что ты прыгаешь с такой высоты».

2) Аргументируйте свой запрет. Например: «Я не могу тебе позволить так прыгать, поскольку это опасно для жизни».

3) Выясните, какую цель преследует ребенок своими действиями, и совместно найдите иные пути достижения цели или поставьте более реальную цель («давай вместе подумаем…»). Важно, чтобы ребенок вносил свои предложения. Например: «Но если очень хочешь прыгать, то можно записаться в секцию прыжков на батуте. Или, может быть, у тебя самого есть идеи, как реализовать твои желания безопасным способом?».

* Проявляйте свою заботу о подростке не только в форме требований и ограничений, но и в форме эмоциональной поддержки, тепла, искреннего интереса к жизни ребенка. Больше и чаще демонстрируйте свои чувства (полезно обниматься до 8 раз в день даже взрослому человеку, но не стоит быть навязчивым). Сам факт проявления внимания к жизни ребенка может оказаться очень значимым.
* Правил (ограничений, требований, запретов) не должно быть слишком много, они должны быть гибкими (не путать с вседозволенностью).

Предмет разговора с ребенком должен быть конкретным, затрагивающим суть дела. При этом нельзя касаться личности («ты такой, сякой»), т.к. ребенок начинает защищать свое «Я», особенно это касается ситуаций конфликтов, споров и ссор. Разбирая конфликтные ситуации, оценивайте только действия, демонстрируя, что не нравятся именно они, а не сам ребенок как личность.

* Общение должно быть в виде диалога, где существует равенство позиций взрослого и подростка.
* Когда вы говорите о своих чувствах ребенку, говорите от ПЕРВОГО ЛИЦА. О СЕБЕ, О СВОЕМ переживании, а не о нем, не о его поведении. И не стесняйтесь предлагать помощь. Например, вместо того, чтобы сказать «Ты опять получил двойку! Ты меня расстраиваешь", лучше сформулируйте свое послание следующим образом: «Я очень переживаю за твои оценки, мне кажется, что ты можешь учиться гораздо лучше. Может быть, я могу тебе чем-то помочь?».
* Принимая самостоятельность ребенка, не сводите ее к вседозволенности. Пусть он сам определит какие-то рамки. Тогда вам легче будет контролировать принятое самим ребенком решение.
* Будьте более внимательны к проблемам ребенка, ведь в его восприятии они имеют не меньшую значимость, чем проблемы взрослых.
* Постепенно учите ребенка самого справляться со своими трудностями. Пусть самостоятельно ставит цели и определяет пути их достижения.
* Помогайте ребенку выстраивать собственный путь, а не ведите его за собой.
* Позволяйте вашему ребенку встречаться с отрицательными последствиями своих действий (или своего бездействия). Только тогда он будет взрослеть и становиться «сознательным», ответственным за свои решения и поступки.
* Показывайте ребенку, что его любят таким, какой он есть, а не его достижения.
* Старайтесь никогда не сравнивать ребенка с окружающими (даже в сердцах), особенно если это сравнение не в его пользу.
* Не стесняйтесь подчеркивать, что вы гордитесь хорошими поступками вашего ребенка.

И помните, что ведущая деятельность (т.е. та деятельность, в которой ребенок психологически развивается) в подростковом возрасте – общение со сверстниками, благодаря которой формируется «Я» подростка, его внутренний мир и пр. Позволяйте приглашать друзей, организуйте взрослую совместную деятельность со своим ребенком и его друзьями, например, поход, выход на природу и пр.

УДАЧИ!!!!