

## **Рекомендации родителям по эффективному общению с подростками**

**1. Проявляйте свою заинтересованность и доверие в общении с подростком.** Родительская поддержка порождает доверительные взаимоотношения между детьми и родителями и влечёт за собой высокую самооценку подростков, способствует успехам в учёбе и нравственному развитию. *Недостаточная родительская поддержка*, наоборот, может привести к низкой самооценке ребенка, слабой социальной адаптации, неустойчивому и антиобщественному поведению.

**2. Поддерживайте подростка.** В отличие от награды поддержка подростку нужна даже тогда, когда он не достигает успеха.

**3. Все замечания делайте в доброжелательном, спокойном тоне, без ярлыков.** Демонстрируйте взаимное уважение.

**4. Относитесь к ребенку как к самостоятельному и взрослому человеку.** Чтобы научиться договариваться с ним, надо обратиться к правилам активного слушания и доброжелательного общения.

**5. Принимая взрослость и самостоятельность подростка – не сводите ее к вседозволенности.** Учите подростка постановке цели, очередности их достижений. Также учтите подростка самого справляться со своими трудностями.

**6. Больше проявляйте и объясняйте свои чувства, чтобы он вас понял и принял вашу позицию.** Выслушивайте. Аргументируйте свои требования. *Диалог* – обладает наибольшим воспитательным влиянием.

**7. Тесное сотрудничество со школой.** Если вас что-то беспокоит в поведении вашего ребенка, постарайтесь встретиться и обсудить это с классным руководителем (педагогом социальным, педагогом-психологом).

**8. Интересуйтесь, с кем общается ваш ребенок.**

**9. Демонстрируйте взаимное уважение.** Родители должны демонстрировать доверие к подростку, уверенность в нем и уважение к нему, как к личности.

**10. Если подросток сквернословит:**

- *сохраняйте спокойствие* (крик, скандал – часто только поощряют нецензурную брань, делая её «крутой» или способом привлечь внимание);

- *выясните причину* (причины могут быть разные: стресс, желание казаться взрослее, бунт, влияние компании);

- *установите правила и границы* (чётко объясните, что в общественных местах ругаться неприемлемо. Можно ввести систему поощрений/санкций за соблюдение / нарушение правил. Например, временное ограничение гаджетов.

- *обсудите последствия* (объясните, как сквернословие влияет на впечатление о человеке: низкий социальный статус, отсутствие культуры. Попросите подростка представить, нравится ли ему, когда матерятся на него);

- *не стыдите при других детях, взрослых* (разговаривайте один на один, уважая подростка и его достоинство);

- *укрепляйте эмоциональную связь* (проведение совместного досуга).

**11. Любите своего ребенка-подростка.** *Положительные эмоции в семейных отношениях связаны с близостью, привязанностью, любовью, восприимчивостью;* члены семьи при этом проявляют взаимную заинтересованность и отзывчивость.