**Советы родителям**

**18 шагов навстречу подростку**

*Как вы считаете, чего хотели бы от своих родителей подростки? Чаще всего взрослые думают, что ребенок мечтает о большей свободе, о новом компьютере или модной одежде. На самом деле это не так. Во время анонимных опросов большинство подростков признаются, что хотели бы, чтобы родители воспринимали их всерьез и прислушивались к их словам.*

Выслушивая и пытаясь понять своих детей, мы помогаем им осознать важную вещь: этот мир может быть и жестоким, и опасным, но всегда есть люди, на которых можно рассчитывать всегда, при любых обстоятельствах, - это родители.

Исследования социологов показывают, что люди стали гораздо меньше разговаривать дома. Вы возвращаетесь с работы, ужинаете и смотрите телевизор. На разговоры по душам не остается ни сил, ни времени. И довольно трудно узнать, о чем мечтают и чего боятся наши дети, если мы вообще очень редко с ними говорим. Подросткам особенно нужно родительское внимание и понимание, уважение и тепло. А как еще мы можем выразить свою любовь, если не готовностью выслушать ребенка в любой момент? Кроме того, есть и вторая сторона проблемы: если подросток не может откровенно разговаривать с родителями, он пойдет за советом к кому-то еще. И нет никакой гарантии, что полученный совет окажется удачным.

**Разговаривая с ребенком, не делайте предположений.** Вам кажется, что вы знаете собственного ребенка как облупленного, но это не так. Дети растут, меняются и взрослеют. И родители, которые привыкли видеть в подростке все того же румяного малыша, последними замечают изменения. Слушайте своего ребенка так, как будто вы видите его в первый раз.

**Расскажите, что вы чувствовали в подобной ситуации.** Если ребенок делится с вами своими проблемами и в юности с вами случалось действительно его понимаете, ведь вы тоже сталкивались с похожими проблемами.

**Смотрите в глаза. Не отвлекайтесь на другие дела.** Внимательно слушайте то, что вам рассказывают. Следите за выражением лица, языком тела. Иногда движения говорят гораздо больше, чем слова.

**Позвольте ребенку командовать.** В вашем расписании должны быть вечера или выходные, когда вы делаете то, что хочется ребенку. Позвольте подростку иногда самому спланировать ваш совместный досуг.

**Слушать не значит соглашаться.** Вы не обязаны разделять все мнения своего ребенка, чтобы быть с ним в хороших отношениях. Главное – продемонстрировать готовность понять другую точку зрения и не торопиться с эмоциональной реакцией.

**Почаще задавайте различные вопросы своему ребенку.** И не для того, чтобы вывести его на чистую воду и обвинить, а чтобы действительно услышать ответы.

**Свято храните все секреты ребенка.** Никогда не выдавайте тайну, которую он вам доверил. Это совершенно непростительный поступок.

**Попробуйте говорить на нейтральной территории.** Если дома вам не удается спокойно разговаривать, сходите с ребенком в кафе или на прогулку. Проще начать разговор, отталкиваясь от новых впечатлений.

**Никогда не отказывайте ребенку в помощи.** Если ребенок просит вас куда-то его отвезти, проводить или встретить, обязательно сделайте это. Так вы будете в курсе того, что с ним происходит.

**Старайтесь всегда поощрять откровенность.** Если ребенок честно признался в каких-то промахах, похвалите его за откровенность и не наказывайте строго.

**Не судите. Это значит не только не ругать, но и не спешить одобрять.** Вместо «Ты поступил правильно» спросите: «Ты доволен тем, чего добился?» Такой вопрос позволит ребенку подумать над своими ощущениями и поделиться с вами.

**Старайтесь создавать вместе с ребенком семейные традиции.** Каждый вечер во время ужина или чаепития каждый член семьи должен описать один эпизод, который случился с ним днем.

**Уважайте личное пространство.** Не будьте слишком настойчивы и не заставляйте ребенка защищаться. Если он принципиально отказывается обсуждать какую-то тему, будьте терпеливы, отложите разговор до лучших времен.

**Ребенок прежде всего.** Будьте готовы отложить другие дела, если детям срочно нужна ваша помощь.

**Не старайтесь вмешиваться.** Если ребенок рассказывает о своих проблемах, не бросайтесь действовать и выручать его из беды. Можно предложить свою помощь, но настаивать не стоит. Лучше поговорите о шагах, которые может предпринять сам подросток.

**Не срывайтесь.** Какие бы ужасные вещи вам ни пришлось услышать, держите себя в руках. С человеком, который кричит и осуждает, никогда больше не захочется откровенничать.

**Не перебивайте.** Терпеливо выслушивайте все, что ребенок хочет рассказать. И только после этого задавайте вопросы.

**Высказывайте свое мнение тактично.** «Хочешь узнать, как бы я поступила на твоем месте?», «У меня есть идея, как тебе помочь. Хочешь расскажу?». Такие фразы позволяют родителям быть тактичными, а ребенку – отказаться от советов. И если подросток отвечает «нет», это нужно принять и оставить разговор на потом.

*Материал взят из статьи «18 шагов навстречу подростку»//Домашний очаг.2005.№9.С.185-186*