**Родителям на заметку**

**Давайте общаться!**

**18 ШАГОВ НАВСТРЕЧУ ПОДРОСТКУ**

Исследования социологов показывают, что люди стали гораздо меньше разговаривать дома. Вы возвращаетесь с работы, ужинаете и смотрите телевизор. В лучшем случае бегло обсуждаете события прошедшего дня. На разговоры по душам не остаётся ни сил, ни времени. И довольно трудно узнать, о чём мечтают и чего боятся наши дети, если мы вообще очень редко с ними говорим.

Узнав, что дочь хочет проколоть пупок, а сын решил заниматься экстремальным спортом, мы моментально ужасаемся и возмущаемся, тем самым, выстраивая стену между собой и детьми. Между тем лучше всего в такой ситуации узнать, что стоит за странным на первый взгляд желанием подростка. Чтобы найти общий язык с взрослеющим ребёнком, нужны время и терпение. Не думайте, что всё наладится мгновенно и само собой. Скорее всего, вам понадобится сделать несколько шагов навстречу, прежде чем ребёнок почувствует, что может вам доверять.

1. Разговаривая с ребёнком, не делайте предположений. Вам кажется, что вы знаете собственного ребёнка как облупленного, но это не так. Дети растут, меняются, взрослеют. И родители, которые привыкли видеть в подростке всё того же румяного малыша, последними замечают изменения. Слушайте своего ребёнка так, как будто вы видите его в первый раз.
2. Расскажите, что вы чувствовали в подобной ситуации. Если ребёнок делится с вами своими проблемами, и в юности с вами случалось нечто подобное, расскажите об этом. Подросток будет знать, что вы действительно его понимаете, ведь вы тоже сталкивались с похожими проблемами.
3. 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 ребёнку командовать. В вашем расписании должны быть вечера или выходные, когда вы делаете то, что хочется ребёнку.
4. Позвольте подростку иногда самому спланировать ваш совместный досуг.
5. Слушать не значит соглашаться. Вы не обязаны разделять все мнения своего ребёнка, чтобы быть с ним в хороших отношениях. Главное - продемонстрировать готовность понять другую точку зрения и не торопиться с эмоциональной реакцией.
6. Почаще задавайте различные вопросы своему ребёнку. И не для того, чтобы вывести его на чистую воду и обвинить, а чтобы действительно услышать ответы.
7. Свято храните все секреты ребёнка. Никогда не выдавайте тайну, которую он вам доверил. Это совершенно непростительный поступок.
8. Попробуйте говорить на нейтральной территории. Если дома вам не удаётся спокойно разговаривать, сходите в кафе или на прогулку. Проще начать разговор, отталкиваясь от новых впечатлений.
9. Никогда не отказывайте ребёнку в помощи. Если ребёнок просит вас куда-то его отвезти, проводить или встретить, обязательно сделайте это. Так вы будете в курсе того, что с ним происходит.
10. Старайтесь всегда поощрять откровенность. Если ребёнок честно признался в каких-то промахах, похвалите его за это и наказывайте строго.
11. 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 ребёнку подумать над своими ощущениями и поделиться с вами.
12. Старайтесь создавать вместе с ребёнком семейные традиции. Каждый вечер во время ужина или чаепития каждый член семьи должен описать один эпизод, который случился с ним днём.
13. Уважайте личное пространство. Не будьте слишком настойчивы и не заставляйте ребёнка защищаться. Если он принципиально отказывается обсуждать какую-то тему, будьте терпеливы, отложите разговор до лучших времён.
14. Ребёнок прежде всего. Будьте готовы отложить все другие дела, если детям срочно нужна ваша помощь.
15. Не старайтесь вмешиваться. Если ребёнок 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.
16. 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.
17. Не перебивайте. Терпеливо выслушивайте всё, что ребёнок хочет рассказать. И только после этого задавайте вопросы.
18. Высказывайте своё мнение тактично. «Хочешь узнать, как бы я поступила на твоём месте? У меня есть идея, как тебе помочь. Хочешь - расскажу?» Такие фразы позволяют родителям быть тактичными, а ребёнку - отказаться от советов. И если подросток отвечает «нет», это нужно принять и отложить разговор на некоторое время.

**Памятка родителю от ребенка.**

* Не балуйте меня, вы меня этим портите. Я очень хорошо знаю, что необязательно предоставлять мне все, что я прошу. Я просто испытываю вас.
* Не бойтесь быть твердыми со мной. Я предпочитаю именно такой подход.
* Не полагайтесь на силу в отношениях со мной. Это приучит меня к тому, что считаться нужно только с силой.
* Не будьте непоследовательными. Это сбивает меня с толку и заставляет упорно пытаться во всех случаях оставлять последнее слово за собой.
* Не давайте обещаний, которых вы не можете выполнить; это поколеблет мою веру в вас.
* Не заставляйте меня чувствовать себя младше, чем я есть на самом деле.
* Не делайте за меня того, что я в состоянии сделать сам.
* Не позволяйте моим «дурным привычкам» привлекать ко мне чрезмерное ваше внимание. Это только вдохновляет меня на продолжение их.
* Не поправляйте меня в присутствии посторонних людей. Я обращу гораздо больше внимания на ваше замечание, если вы скажете мне все спокойно с глазу на глаз.
* Не пытайтесь обсуждать мое поведение в самый разгар конфликта. По некоторым объективным причинам мой слух притупляется в это время, а мое желание сотрудничать с вами отсутствует. Будет нормально, если вы предпримете определенные шаги, но давайте поговорим об этом несколько позднее.
* Не пытайтесь читать мне наставления и нотации. Вы будете удивлены, узнав, как великолепно я знаю, что такое хорошо и что такое плохо.
* Не заставляйте меня чувствовать, что мои поступки - смертельный грех. Я должен научиться делать ошибки, не ощущая, что я ни на что не годен.
* Не придирайтесь ко мне и не ворчите на меня. Если вы будете это делать, я буду вынужден защищаться, притворяясь глухим.
* Не требуйте от меня объяснений, зачем я это сделал. Я иногда и сам не знаю, почему поступаю так, а не иначе.
* Не подвергайте слишком большому испытанию мою честность. Будучи запуган, я легко превращаюсь в лжеца.
* Не забывайте, что я люблю экспериментировать. Таким образом я познаю мир, поэтому, пожалуйста, смиритесь с этим.
* Не защищайте меня от последствий моих ошибок. Я учусь на собственном опыте.
* Не обращайте слишком много внимания на мои маленькие хвори. Я могу научиться получать удовольствие от плохого самочувствия, если это привлекает ко мне так много внимания.
* Не пытайтесь от меня отделаться, когда я задаю откровенные вопросы. Если вы не будете на них отвечать, вы увидите, что я перестану задавать вам вопросы вообще и буду искать информацию где-то на стороне.
* Не отвечайте на глупые и бессмысленные вопросы. Если вы будете это делать, то вы вскоре обнаружите, что я просто хочу, чтобы вы постоянно мной занимались.
* Никогда даже не намекайте, что вы совершенны и непогрешимы. Это дает мне ощущение тщетности попыток сравняться с вами.
* Не беспокойтесь, что мы проводим вместе слишком мало времени. Значение имеет то, как мы его проводим.
* Пусть мои страхи и опасения не вызывают у вас беспокойства. Иначе я буду бояться еще больше. Покажите мне, что такое мужество.
* Не забывайте, что Я не могу успешно развиваться без понимания и ободрения, но похвала, даже честно заслуженная, иногда все же забывается. А, нагоняй, кажется, никогда.
* Относитесь ко мне так же, как вы относитесь к своим друзьям. Тогда я тоже стану вашим другом.
* Кроме того, я вас так сильно люблю, пожалуйста, ответьте мне любовью...