

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

1. **Проявляйте свою заинтересованность и доверие в общении с подростком.** Родительская поддержка порождает доверительные отношения между детьми и родителями и влечет за собой высокую самооценку подростков, способствует успехам в учебе и нравственному развитию. *Недостаточная родительская поддержка*, наоборот, может привести к низкой самооценке ребенка, плохой учебе, импульсивным поступкам, слабой социальной адаптации, неустойчивому и антиобщественному поведению. *Недоверие к детям*, как правило, свидетельствует о том, что родители проецируют на них свои собственные страхи, тревоги и чувство вины. Неуверенные в себе родители (или пережившие определенные трудности в прошлом) больше других склонны бояться за своих детей.
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.** Подросток рано или поздно вступает в борьбу за самостоятельность, за право реализовать свои потребности и цели. 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 учите 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 с учебным заведением.** Если вас что-то беспокоит в поведении ребенка, постарайтесь как можно скорее встретиться и обсудить это с куратором или со специалистами (педагогом-психологом, социальным педагогом).
8. **Интересуйтесь, с кем общается ваш ребенок.**
9. **Демонстрируйте взаимное уважение.** Взрослый должен демонстрировать доверие к подростку, уверенность в нем и уважение к нему, как к личности.
10. **Любите своего ребенка - подростка.** Положительные эмоции в семейных отношениях связаны с близостью, привязанностью, любовью, восприимчивостью; члены семьи при этом проявляют взаимную заинтересованность и отзывчивость.