

КАК СТРОИТЬ ОТНОШЕНИЯ В СЕМЬЕ, ЧТОБЫ УСПЕШНО РАЗРЕШАТЬ КОНФЛИКТЫ С ПОДРОСТКОМ (памятка для родителей)

Пока взрослые считают, что их подростки дети хотят от родителей денег и независимости, большинство подростков во время анонимных опросов признаются, что хотели бы, чтобы родители воспринимали их всерьёз и прислушивались к их словам.

18 ШАГОВ НАВСТРЕЧУ ПОДРОСТКУ

1. **Разговаривая с подростком, не делайте предположений.** Вам кажется, что вы знаете собственного ребёнка «как облупленного», но это не так. Дети растут, меняются и 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 подросток делится своими проблемами, а в юности с вами случилось нечто подобное, расскажите об этом. Подросток будет знать, что вы действительно его понимаете, ведь вы тоже сталкивались с похожими проблемами.
3. **Смотрите подростку в глаза, не отвлекаясь на другие дела.** Внимательно слушайте то, что вам рассказывает подросток. Следите за выражением лица, языком тела, ведь иногда движения говорят больше, чем слова.
4. **Позвольте подростку покомандовать.** В вашем расписании должны быть вечера или выходные, когда вы делаете то, что хочется подростку. Позвольте ему 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 подростка.
7. **Свято храните все секреты подростка.** Никогда не выдавайте тайну, которую он вам доверил. Это совершенно непростительный поступок.
8. **Если дома вам не удаётся спокойно разговаривать, сходите с ребёнком в кафе или на прогулку.** Проще начать разговор, отталкиваясь от новых впечатлений на нейтральной территории.

КАК СТРОИТЬ ОТНОШЕНИЯ В СЕМЬЕ, ЧТОБЫ УСПЕШНО РАЗРЕШАТЬ КОНФЛИКТЫ С ПОДРОСТКОМ (памятка для родителей)

Пока взрослые считают, что их подростки дети хотят от родителей денег и независимости, большинство подростков во время анонимных опросов признаются, что хотели бы, чтобы родители воспринимали их всерьёз и прислушивались к их словам.

18 ШАГОВ НАВСТРЕЧУ ПОДРОСТКУ

2. **Разговаривая с подростком, не делайте предположений.** Вам кажется, что вы знаете собственного ребёнка «как облупленного», но это не так. Дети растут, меняются и 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 подросток делится своими проблемами, а в юности с вами случилось нечто подобное, расскажите об этом. Подросток будет знать, что вы действительно его понимаете, ведь вы тоже сталкивались с похожими проблемами.
3. **Смотрите подростку в глаза, не отвлекаясь на другие дела.** Внимательно слушайте то, что вам рассказывает подросток. Следите за выражением лица, языком тела, ведь иногда движения говорят больше, чем слова.
4. **Позвольте подростку покомандовать.** В вашем расписании должны быть вечера или выходные, когда вы делаете то, что хочется подростку. Позвольте ему 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 подростка.
7. **Свято храните все секреты подростка.** Никогда не выдавайте тайну, которую он вам доверил. Это совершенно непростительный поступок.
8. **Если дома вам не удаётся спокойно разговаривать, сходите с ребёнком в кафе или на прогулку.** Проще начать разговор, отталкиваясь от новых впечатлений на нейтральной территории.

9. **Никогда не отказывайте подростку в помощи.** Если подросток 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 подросток честно признался в каких-то промахах, похвалите его за это и не 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 подростку подумать над своими ощущениями и поделиться ими с вами.

12. **Старайтесь создавать вместе с подростком семейные традиции.** Например, 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 подростка защищаться. Если он принципиально отказывается обсуждать какую-то тему, будьте терпеливы, отложите разговор до лучших времён.

14. **Подросток – прежде всего.** Будьте готовы отложить все другие дела, если подростку срочно нужна ваша помощь.

15. **Не старайтесь вмешиваться.** Если подросток 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 на подростка.** Какие бы ужасные вещи вам не пришлось о нём услышать, держите себя в руках. С человеком, который кричит и осуждает, подростку никогда больше не захочется откровенничать.

17. **Не перебивайте.** Терпеливо выслушайте всё, что подросток хочет рассказать. И только после этого задавайте вопросы.

18. **Высказывайте своё мнение тактично.** «Хочешь узнать, как бы я поступил на твоём месте?», «У меня есть идея, как тебе помочь. Хочешь, расскажу?». Такие фразы позволяют родителям быть тактичными, а подростку дают свободу отказаться от советов. Если подросток отвечает «нет», это нужно принять и отложить разговор на потом.

***Квалифицированную консультацию специалистов
можно получить в Центре психолого-медико-социального
сопровождения детей и подростков
(запись по телефону 92-68-09)***

9. **Никогда не отказывайте подростку в помощи.** Если подросток 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 подросток честно признался в каких-то промахах, похвалите его за это и не 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 подростку подумать над своими ощущениями и поделиться ими с вами.

12. **Старайтесь создавать вместе с подростком семейные традиции.** Например, 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 подростка защищаться. Если он принципиально отказывается обсуждать какую-то тему, будьте терпеливы, отложите разговор до лучших времён.

14. **Подросток – прежде всего.** Будьте готовы отложить все другие дела, если подростку срочно нужна ваша помощь.

15. **Не старайтесь вмешиваться.** Если подросток 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 на подростка.** Какие бы ужасные вещи вам не пришлось о нём услышать, держите себя в руках. С человеком, который кричит и осуждает, подростку никогда больше не захочется откровенничать.

17. **Не перебивайте.** Терпеливо выслушайте всё, что подросток хочет рассказать. И только после этого задавайте вопросы.

18. **Высказывайте своё мнение тактично.** «Хочешь узнать, как бы я поступил на твоём месте?», «У меня есть идея, как тебе помочь. Хочешь, расскажу?». Такие фразы позволяют родителям быть тактичными, а подростку дают свободу отказаться от советов. Если подросток отвечает «нет», это нужно принять и отложить разговор на потом.

***Квалифицированную консультацию специалистов
можно получить в Центре психолого-медико-социального
сопровождения детей и подростков
(запись по телефону 92-68-09)***