МБОУ «СОШ № 14 пос. Подъяпольское»

Вместе с психологом

КАК ВЕСТИ СЕБЯ С ПОДРОСТКОМ, ЧТОБЫ НЕ СТАТЬ ЕГО ВРАГОМ

1. Главное в отношениях с подростком - **ничего не «играть»,** а почувствовать настоящую готовность подстраиваться под постоянно меняющиеся ситуации и настроения, иметь гибкую позицию по отношению к мнениям и взглядам ребёнка и уважать любые проявления его личности.

2. Время безоговорочного авторитета родителей безвозвратно ушло, поэтому командовать и руководить больше не получится. Эта тактика обречена на проигрыш. Вместо этого **регулятором отношений будет являться ваш авторитет, статус и конкретные действия.**

3. Одной из особенностей подросткового возраста является потребность в риске, чаще всего продиктованная желанием самоутвердиться. Это трудно принять, но единственный способ сделать это – рисковать вместе с ребенком, но на своей территории. Так вы скорее сможете говорить с ним на его языке и дадите ему возможность постоянно удивляться вашей изобретательности.

4.Важным будет умение **сохранять чувство юмора и оптимизма.** Подросток воспринимает все происходящее с долей трагизма. Поэтому ваше умение разрядить ситуацию может сыграть здесь роль «громоотвода». Однако не стоит высмеивать

или подшучивать над чувствами ребенка. Лучше всего сделать это над самой ситуацией.

Правила дружбы с подростком:

1.Учитесь слушать своего ребенка, не осуждая и не давая советы. Прежде чем поругать или сделать замечание, например, по поводу поведения, попытайтесь понять, почему ребенок это делает, чего добивается, чего ему не хватает. Не критикуйте - у любого поступка есть причины. Поняв их, вы исправите ситуацию гораздо быстрее, чем делая замечания.

2.Делитесь своими чувствами, мыслями. Рассказывайте о себе, как вы прожили сегодняшний день, какие волнения были, какие радости и т.д. Тем самым вы «открываете дверь» в отношения, предлагая ребенку делать то же самое.

3.Давайте понять ребенку, что он всегда может обратиться к вам за помощью. Например, так: «Я вижу, что ты переживаешь. Если ты захочешь поговорить об этом, то всегда можешь подойти ко мне, я буду рада выслушать тебя и помочь». Очень важно произносить эти слова вслух и не думать, что ребенок и так это знает.

4.Позволяйте ребенку иметь свое личное пространство. Снизьте свои ожидания «знать про него все» и примите тот факт, что ребенок-подросток **НУЖДАЕТСЯ** в личном пространстве действий, мыслей, и он должен иметь секреты от вас.