***Родительский практикум***

***Подросток: как не стать его врагом?***

**Основные правила, которые необходимо учитывать взрослым при взаимодействии с подростками:**

1. Правила, ограничения, требования, запреты, обязательно должны быть в жизни каждого подростка. Это особенно полезно помнить родителям, желающим как можно меньше огорчать детей и избегать конфликтов с ними. Если ограничения отсутствуют, это значит, что взрослые идут на поводу у ребенка, допуская попустительский стиль воспитания, отнюдь не лучший.

2. Ho! Правил, ограничений, требований, запретов, не должно быть слишком много, и они обязательно должны быть гибкими. Это правило предостерегает от другой крайности-воспитания в духе «закручивания гаек», авторитарного стиля общения.

3. Родительские установки не должны вступать в явное противоречие с важнейшими потребностями ребенка (потребностью в движении, познании, упражнении, общении со сверстниками, мнение которых он часто уважает больше, чем мнение взрослых).

4. Правила, ограничения, требования, запреты, должны быть согласованы взрослыми между собой. Они должны быть логическим последствием поведения ребенка. В противном случае дети предпочитают настаивать, ныть, вымогать, одним словом, начинают успешно манипулировать взрослыми.

5. Тон, которым сообщено требование и запрет, должен быть дружественным, разъяснительным, а не повелительным. «Человек не всегда помнит «что и почему», но на всю жизнь запоминает «КАК» это было сказано и сделано!»

6. От ошибок никто не застрахован, и настанет момент, когда Вам нужно будет отреагировать на явно плохое поведение подростка. Помните, что степень наказания должна соответствовать серьезности проступка, и здесь важно не переусердствовать. За один проступок наказываем один раз, а не припоминаем бесконечно чужие ошибки.

**Как не стать его врагом?**

Главное в отношениях с подростком: - ничего не «играть», а чувствовать 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; - время безоговорочного авторитета взрослых 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.

Одной из особенностей подросткового возраста является потребность в риске, чаще всего продиктованном желанием самоутвердиться. Это трудно принять, но единственный способ избежать больших проблем - быть готовым открыто обсуждать эти темы с ребёнком, говорить с ним на его языке и вместе находить иные пути для самоутверждения.

Важным будет умение сохранять чувство юмора и оптимизм, так как подросток воспринимает многое из происходящего с ним с большой долей трагизма, поэтому ваше умение разрядить ситуацию может сыграть здесь роль «громоотвода». Только не нужно высмеивать ребенка или подшучивать над его чувствами. А вот посмотреть на любую ситуацию с позиции позитива буде полезно.

 Если подросток захочет задать вопрос об отношениях с кем бы то ни было или спросить о том, что его волнует, не отказывайте ему в совете, но помните, что каждый вправе поступить так, как считает нужным.

**Что нарушает психологическую безопасность подростка и что ее защищает?**

Нарушает:

* постоянная критика родителей и педагогов, которая планомерно программирует сознание подростка на неудачу;
* отстранение ребенка от круга знакомых и друзей дома;
* слишком жесткие правила, предъявляемые к подростку или отсутствие всяких правил;
* насмешки над внешностью подростка, его недостатками и слабостями;
* терпимость к употреблению алкоголя и даже "легких" наркотиков;
* **отсутствие времени у родителей для общения с подростком**!

Защищает и укрепляет - конструктивный стиль общения родителей с подростком, позволяющий ему чувствовать себя самостоятельным и равноправным членом семьи.

* Знаки внимания и слова поддержки в повседневной жизни;
* Умение родителями признать свою ошибку, повиниться, если в чем-то были неправы;
* Относиться серьезно к чувствам и переживаниям подростка;
* Умение сочувственно выслушивать ребенка и замечать изменения в его психологическом состоянии.

Что делать, если отношения с ребенком уже испорчены?

**Как наладить отношения с подростком?**

Во-первых, удерживать себя от негативных чувств к ребенку, даже в мыслях (они могут становиться реальной, отрицательно воздействующей силой и создавать враждебную атмосферу в семье). Демонстрируйте уважение к подростку, как к личности. Беседовать с подростком дружелюбно, в уважительном тоне, сдерживать свое желание критиковать, а любой порыв ребенка что-либо с Вами обсудить, поощрять.

Во-вторых, следует научиться правильно понимать подростка и доводить до его сознания, что он понят
правильно. Существует простой психологический прием: получите утвердительный ответ на ваш вопрос «Правильно я тебя понимаю, что ты …?»

В-третьих. Поддерживайте своего ребенка. Поддержка нужна ребенку даже тогда (**и в первую очередь тогда**), когда он не достигает успеха.  Взрослый должен выступать в роли не судьи, а советчика.

Снимите излишний контроль. Гиперконтоль не приведёт к успеху, а скорее вызовет раздражение, злость и испортит отношения. Демонстрируйте доверие к подростку и уверенность в нем.  Установите с подростком партнерские отношения, позвольте ему принимать участие в семейных решениях, особенно тех, которые касаются непосредственно его. Менять отношение и поведение – сложный путь, требующий личного мужества родителей. Не просто быть одновременно твердым и добрым. Изменение поведения требует практики, времени и терпения. Но это путь вашего личностного роста!