

## **Несколько тактичных правил, которые помогут родителям и педагогам избежать конфликтных ситуаций в общении с подростком.**

**Всегда сохраняйте спокойствие!** Паника и эмоциональное напряжение лишь усложняют проблему, вам будет трудно добиться рационального подхода к ситуации, так как разум молчит, когда говорят эмоции. Поэтому старайтесь держать себя в руках.

**Разговаривайте!** Чем больше Вы будете говорить с подростком, тем лучше разберетесь в сути проблемы, к тому же подросток будет понимать Вас и яснее осознавать последствия своего поведения.

**Говорите от себя!** Пользуйтесь как можно чаще «Я-посланиями», то есть говорите о своих чувствах, мыслях, ощущениях, действиях (это касается и тех случаев, когда речь идет о Вашем поведении). Старайтесь не приписывать подростку Ваших собственных мыслей по поводу его чувств и поведения.

**Оказывайте поддержку!** Показывайте подростку, что вы принимаете участие в его жизни и заботитесь о нем. Старайтесь сохранить доброжелательность, не скупитесь на хорошие слова и ласковые жесты. Конечно, может наступить такой момент, когда вы поссоритесь или даже разорвете отношения, но пусть это будет крайней мерой, на которую вы пойдете осознано.

**Будьте последовательны!** Если вы выбрали линию поведения, будьте терпеливы, так как ничто не срабатывает сразу.

**Обращайтесь всегда к фактам!** Старайтесь не пользоваться домыслами, тем более чьими-то. Дети, как, впрочем, и взрослые, очень болезненно переживают подобные вещи. Поэтому факты обязательно должны быть проверены. Не переходите на личность. Обсуждайте поступки, поведение, ситуацию, не переходя на обсуждение личности в целом.

**Слушайте ответы!** Умение слушать - жизненно необходимое условие общения. Это больше, чем просто дотерпеть до конца разговора (что само по себе тоже нелегко). Это умение понять сказанное подростком в его ценностях и смыслах, вникнуть в его позицию. Не перебивайте! Не оценивайте то, что дорого подростку, словами «чепуха», «ерунда». Если вам что-то непонятно, задавайте вопросы, не торопясь оценивать. Ребёнок начинает обманывать родителей после того, как убеждается, что они не готовы выслушать его правду до конца.

**Избегайте сравнений!** Все мы знаем, как больно и обидно, когда нас сравнивают с кем-нибудь, подчёркивая, что у него всё лучше получается. Берегите чувства вашего подростка, ведь он и так постоянно себя сравнивает с успешными сверстниками, и это сравнение часто не в его пользу.

**Старайтесь не обобщать!** Даже если в одном случае из ста вы будете не правы, ваш ребёнок будет очень обижен.

**Признавайте ошибки!** Любая попытка скрыть свою неправоту - одна из самых неприятных манипуляций, которая мешает созданию доверительных отношений. Покажите своему ребёнку пример. Умение открыто признавать свои ошибки - прерогатива сильных и уверенных в себе людей.





## СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ

### *Письмо-обращение детей разных времен и народов*

1. Не портите меня. Я прекрасно знаю, что не должен получать всего, о чем прошу. Я просто проверяю вас.
2. Не применяйте силу в отношениях со мной. Иначе это научит меня думать, что сила - это все, что имеет значение. С большой готовностью я восприму ваше руководство мной.
3. Не будьте непоследовательными. Это сбивает меня с толку и заставляет пытаться «выйти сухим из воды» во всех возможных случаях.
4. Не огорчайтесь, если я говорю, что ненавижу вас. Просто я хочу, чтобы вы пожалели о том, что сделали по отношению ко мне.
5. Не делайте для меня и за меня то, что я могу сделать для себя и за себя сам. Если это произойдет, я буду требовать, чтобы вы обслуживали меня всегда.
6. Не делайте мне замечания в присутствии других людей. На замечания я буду реагировать лишь наедине, без посторонних.
7. Не пытайтесь меня все время поучать. Вы удивились бы, узнав, как хорошо я знаю, что такое «хорошо» и что такое «плохо».
8. Не заставляйте меня считать, что ошибки, сделанные мною – это преступление. Я должен научиться делать ошибки, не думая при этом, что я ни на что не годен.
9. Не отмахивайтесь от меня, если я задаю вам честные и прямые вопросы. В противном случае вы обнаружите, что я перестал вас спрашивать и ищу интересующую информацию там, где мне ее предлагают.
10. Никогда не считайте, что извиниться передо мной - ниже вашего достоинства. Ваше честное извинение и признание собственных ошибок вызывает у меня по отношению к вам удивительно теплые чувства.
11. Не забывайте, ваши теплые мысли и добрые пожелания, которые вы дарите мне щедро каждый день если не сейчас, то через годы вернутся вам сторицей.
12. Помните, что у вас есть самое великое чудо на свете.
13. Это чудо - Я ВАШ РЕБЕНОК!

## ПАМЯТКА РОДИТЕЛЯМ «КАК НЕ ПРОСМОТРЕТЬ ПОДРОСТКА»

### **Родителям подростка Что должны родители.**

- Прочитать и узнать о наркотиках все что можно.
- Изучить сигналы опасности, чтобы знать, как определить стадию наркозависимости.
- Определить четкую позицию против любого вида наркомании.
- Попытаться стать для детей образцом поведения, сделать так, чтобы слово взрослых в доме не расходилось с делом.
- Построить семейные отношения таким образом, чтобы с детьми можно было обсуждать любые проблемы.
  
- Установить правила, которые все в доме должны следовать.
- Поощрять участие детей в интересных конструктивных начинаниях и делах.
- Поддержать в ребенке независимость и самоуважение.
- Нести ответственность за ребенка, но всегда быть готовым помочь и чужим детям.
- Поддерживать своих детей в желании приглашать в дом друзей.
- Познакомиться с родителями друзей своего ребенка.
- Научиться слушать и слышать своих детей.

### **Чего не должны родители.**

- Считать нормой пьянство или употребление наркотиков.
- Предлагать табак и алкоголь детям не достигшим совершеннолетия.
- Финансировать или давать детям разрешения на действия, которые нельзя проконтролировать.
- Ругать или наказывать ребенка, когда он пьян или находится в наркотическом дурмане.
- Угрожать ребенку.
- Ждать принудительных мер школы или представителей закона, которые помогут вашим детям, вернуться к нормальной жизни.
- Впадать в уныние, если ваша первая попытка исправить положение не удалась. Ребенок должен знать, что вы не опустили руки и обязательно пойдете дальше.
- Отчаиваться, решив, что все кончено: помнить, что безнадежных случаев не бывает.

