

**Рекомендации психолога «Общаться с ребенком. Как?»**

**1. Безусловное принятие**

*Первое правило общения родителя с ребенком — принятие его таким, какой он есть, без условий и требований. Ребенок должен жить с ощущением, что он в любом случае любимый, желанный, ценный и дорогой, даже если он поступил неправильно.*

**2. Недовольство**

*При этом выражать недовольство можно и нужно — но не самим ребенком, а конкретными его действиями. Не «ты плохой», а «ты поступил плохо», а еще лучше «мне плохо от того, как ты поступил».*

**3. Активное слушание**

Пожалуй, главная техника, которой родителям следует научиться — это активное слушание в сложных ситуациях: когда ребенку грустно, трудно или плохо. Цель техники — дать ребенку понять, что в трудную минуту его слышат, к его проблеме неравнодушны, его понимают.

*Чтобы активно слушать, нужно «возвращать» ребенку то, что он говорит, обозначая при этом чувства ребенка:*

- *Я не хочу делать уроки!*
- *Тебе неприятно* заниматься русским языком
- *Нет, просто там очень много!*
- *Ты боишься* не успеть до завтра

**4. Разрешение конфликтов**

*Конфликты — это нормально. Они бывают даже в самых дружных семьях. Хорошее разрешение конфликта — когда обе стороны получают то, чего они на самом деле хотели.*

**5. Передача ответственности**

*Передача детям ответственности за свои дела — самая большая забота, которую вы можете проявить по отношению к детям*

**Что нужно делать родителям, когда их дети втягиваются в определенную субкультуру?**

**1. Будьте вдумчивее.**

Чем вдумчивее будут вести себя родители, чем глубже и психологически грамотнее общаются они с ребенком в более раннем возрасте, тем меньше будет его потребность в подростковом возрасте категорично противопоставлять себя родителям и ценностям старшего поколения.

**2. Не игнорируйте.**

Пусть подросток будет знать, что вы в курсе его увлечений, что он вам не безразличен. Сделайте шаг навстречу, вместо критики – похвалите. Проводите больше времени вместе: сходите в поход, театр, каток и т.д.

**2. Хватайтесь за соломинку.**

В любом случае, даже если по каким либо причинам отношения в семье сложились не столь благополучно и были нарушены, всегда можно попытаться их изменить.

**3. Не обвиняйте подростка.**

Не спешить с выводами и оценками, а попытайтесь разобраться в ситуации: проявите интерес к тому, чем ребенок увлечен. Изучите, что могло привлечь вашего ребенка к среде той субкультуры в которой он вращается? Без этих знаний любой разговор будет напоминать беседу слепого с глухим, а во взаимодействии родителей с ребенком подросткового возраста и прочих препятствий, как правило, хватает.

**4. Проявляйте уважение,**

доверие, дайте подростку право на самовыражение и демонстрируйте готовность всегда оказать ему помощь и поддержку при необходимости.

**5. Познакомьтесь с его друзьями.**

Очень важно получить реальное представление о тех людях, с которыми водит дружбу ваш ребенок - нередко случается так, что мы судим о подростках исключительно "по одежке" - постарайтесь познакомиться с ними, выказав уважение и не прибегая к критике и нотациям в разговоре.

**6. Вспомните молодость.**

Возможно, вы вспомните о ваших подростковых увлечениях и позабавите гостей парой историй - помните, что в этом возрасте особенно ценится чувство юмора. Может так случиться, что это и ваши тревоги поубавит, и даст вашему ребенку понять, что семья и компания - отнюдь не параллельные миры, и "предки" не такие уж и "дремучие", раз смогли понравиться его друзьям.

**7. Бейте тревогу.**

Если подросток попал в секту, национальную или политическую группировку нужно принимать более жесткие меры, запереть дома, увезти в другой город, так как никакие уговоры здесь не помогут. В этом возрасте на ребенка сильное влияние оказывает общество, чем родители.