

КГБПОУ «АЛТАЙСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ ТЕХНИКУМ»

Памятка родителям «Как наладить общение с подростком в семье»

Доверие – исходное отношение ребенка к миру. Но доверие часто наталкивается на обман, непонимание и насмешку. Постепенно подросток учится закрываться от окружающих, прятать свои чувства, скептически относиться к тому, что ему говорят.

Основные составляющие доверительных отношений между родителями и подростком:

- **Принятие подростка** – когда подростка принимают полностью – его сильные стороны, и его слабости. Подросток на подсознательном уровне должен чувствовать: «Меня любят не за то, каким я должен быть, а за то, каков я есть».
- **Уважение личности подростка**

Уважительное отношение включает в себя следующие компоненты:

1. *Возможность быть услышанным взрослым.*

Желательно выстроить ваши диалоги таким образом, чтобы подросток чувствовал, что с его мыслями и мнением считаются, что его позиция принимается наравне с другими.

2. *Уважение к подростку проявляется в честном отношении взрослого к личному пространству ребенка*

Подростку необходимо знать, что есть кто-то, кому он может доверить свою тайну.

3. *В отношениях с подростком не нужно «казаться», нужно «быть».* Что бы ни произошло, подросток должен чувствовать по отношению к себе и к своим проблемам искренний интерес и заботу.

- **Формирование позитивных ожиданий в отношении ребенка**

Нужно сказать, что в жизни поведение ребенка во многом определяется тем, чего от него ожидают.

- **Эффективная похвала**

Похвала может быть заслуженная, искренняя, немедленная, конкретная, направленная на внутреннюю мотивацию и прочее.

Для того чтобы изменить отношения с подростком в лучшую сторону необходимо:

1. Родителям необходимо четко озвучить подростку свои страхи и опасения, так, чтобы он мог услышать и понять родителей.
2. Подростку необходимо честно рассказывать о том, что с ним происходит.
3. Родителю необходимо показать свою готовность слушать и понимать подростка. Понимание создает твердую основу, на которой можно строить дальнейшие доверительные отношения.
4. Родители должны понимать, что подросток не должен обязательно следовать советам родителей и ему необходимо право выбора.

Если придерживаться приведенных рекомендаций, то возможен диалог между родителем и подростком на равных и, как следствие, развитие взаимопонимания в дальнейшем.