

**В помощь родителям предлагается несколько способов эффективного общения с подростком. Применение их в повседневной жизни поможет сохранить доверие и понимание между родителями и их детьми:**

**1. Чаще разговаривайте** с сыном или дочкой. Старайтесь быть в курсе дел (занятий, увлечений, круга друзей, места прогулок), но не устраивайте допросов и избегайте мелочного контроля. Говорите открыто и откровенно на самые деликатные темы. Старайтесь сохранить контакт и доверительные отношения.

**2. Не разговаривайте с сыном (дочерью) между делом, раздражённо**, показывая всем своим видом, что он отвлекает вас от более важных дел, чем общение с ним. Извинитесь, если не можете отвлечься, и обязательно поговорите с ним позже. Если есть возможность отвлечься, хотя бы на несколько минут, отложите все дела, пусть сын (дочь) почувствует ваше внимание, и заинтересованность. Во время разговора помните, что важны тон, мимика, жесты, на них ребёнок реагирует сильнее, чем на слова. Они не должны демонстрировать недовольство, раздражение, нетерпение.

**3. При общении с ребенком недопустима агрессия** во всех ее проявлениях: грубость, унижение, злость, ненависть. Выражения типа: «глаза бы мои тебя не видели», «терпеть не могу», «у меня нет сил», «ты мне надоел», повторяемые несколько раз в день (не говоря о более грубых). От опыта общения ребенка в семье зависит его будущее. Как общались с ним в семье, так став студентом, ребенок будет общаться с преподавателями, сокурсниками, а позже с будущим работодателем и клиентами.

**4. Время от времени в доброжелательной форме и спокойном тоне обсуждайте** и анализируйте все обоюдные претензии, объясняя, чем они обидны и почему незаслуженны.

**5. Правила (ограничения, требования, запреты) обязательно должны быть в жизни каждого ребёнка**, и они должны быть согласованы родителями между собой. Правил, запретов не должно быть слишком много. Родителям необходимо растолковать, по какой причине введен тот или иной запрет. Требования лучше предъявлять в виде совета, просьбы, рекомендации, реже – приказа, распоряжения.

**6. Не оставляйте без внимания** любые резкие изменения в состоянии и поведении ребёнка (утрата интереса к любимым занятиям, внезапное снижение успеваемости, неряшливость, отдаление от близких, уход в себя, склонность к риску и т. д.). Может быть, ребёнку нужна помощь специалистов.

**Уважаемые родители, нужно относиться к подростку так, как каждый взрослый хотел бы, чтобы относились к нему самому.**

Если даже Ваши сын или дочь выросли, они – ваши дети. Их ошибки – это ваши бессонные ночи, горькие слёзы, отсутствие радости жизни. Помните об этом, когда уходите от общения с ними, замалчиваете проблемы, скрываете факты, которые могут привести к трагедии.

**Вы обязаны знать:**

С кем дружит ваш ребёнок, в каких компаниях бывает.  
Кто его лучший друг или подруга.  
Чем увлекается, какие у него интересы.

**Вы должны тревожиться, если ваш ребёнок:**

Вам грубит, дерзит, уходит их дома, не ставя вас об этом в известность.  
Вам лжёт.  
Требует у вас деньги.  
Становится зависимым от алкоголя, наркотиков, курения.  
Перестаёт с вами общаться и не реагирует на ваши требования.

**Знайте: Из любой самой трудной ситуации есть выход. Надо только попытаться его найти.**