**Уважаемые родители!**

**Ваши дети подобны нежным цветам в огромном саду, им нужны «утренний ветерок и весеннее солнце, а не изнурительный зной и сильная буря». Нельзя оскорблять и ненавидеть своих детей, обижать их, нельзя использовать силу, унижать в присутствии друзей, преувеличивать их ошибки. Обращайтесь с детьми с величайшей добротой и любовью, и тогда их уважение к Вам будет идти из глубины сердца.**

**Уважаемые родители ЗНАЕТЕ ли ВЫ, ЧТО ЕСЛИ:**

**Ребенка постоянно критикуют, он учится ненавидеть;   
Ребенок живет во вражде, он учится быть агрессивным;   
Ребенка высмеивают, он становится замкнутым;   
Ребенок растет в упреках, он учится жить с чувством вины;**

**Ребенок растет в терпимости, он учится понимать других;   
Ребенка хвалят, он учится быть благородным;   
Ребенок растет в честности, он учится быть справедливым;   
Ребенок растет в безопасности, он учится верить в людей;   
Ребенка поддерживают, он учится ценить себя;   
Ребенок живет в понимании и дружелюбии, он учится находить любовь в этом мире.**

# Советы психолога родителям подростков

**Как разговаривать с подростком?**

        Недопустимы (даже в критических ситуациях)  грубость, унижение, злость.  Выражения типа "терпеть не могу",  "ты меня извёл", "у меня нет сил",  "ты мне надоел",  повторяемые несколько раз в день (не говоря о более грубых), бессмысленны.  Ребёнок просто перестает их слышать.

1. Не разговаривайте с ребёнком 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.
2. Если есть возможность отвлечься хотя бы на несколько минут, отложите все дела,  пусть ребёнок почувствует  ваше внимание, и заинтересованность.
3. Во время разговора помните, что важны тон, мимика, жесты, на них ребёнок реагирует  сильнее, чем на слова. Они не должны демонстрировать  недовольство, раздражение, нетерпение.
4. Поощряйте ребёнка  в ходе разговора, покажите,  что вам интересно и   важно то, о чём он говорит.

**Причины конфликтов.**

***Столкновение интересов родителя и ребёнка***.

**«Что чаще всего является поводом для конфликта с родителями?»**

1.         ***Приказы, команды.***

«Сейчас же перестань!», «Быстро убери всё!», «Замолчи, чтобы больше я этого не слышал!».

   В этих категоричных фразах ребёнок слышит нежелание родителей вникнуть в его проблему, чувствует неуважение к его самостоятельности. В ответ дети обычно сопротивляются, «бурчат», обижаются, упрямятся.

 2.         ***Предупреждения, предостережения, угрозы***.

«Смотри, как бы не стало хуже», «Ещё раз это повторится, и я возьмусь за ремень», «Не придёшь вовремя, пеняй на себя».

Угрозы бессмысленны, если у ребёнка неприятное переживание. Они лишь загоняют его в ещё больший тупик.

При частом повторении угроз, предупреждений,  дети к ним привыкают и перестают на них реагировать.

***Мораль, нравоучения, проповеди.***

«Ты обязан вести себя как подобает», «Ты должен уважать взрослых», и т. д.

    Обычно дети из таких фраз не узнают ничего нового. Ничего не меняется от того, что они слышат это в «сто первый раз». Они чувствуют давление внешнего авторитета, иногда вину, иногда скуку, а чаще всего всё вместе взятое. Дело в том, что моральные устои и нравственное поведение воспитываются в детях не столько словами, сколько атмосферой в доме, через подражание поведению взрослых, прежде всего родителей.

***Советы, готовые решения.***

«А ты возьми и скажи…», «Я бы на твоём месте…», «По-моему, тебе нужно пойти и извиниться» и т. д.

   Каждый раз, советуя что-либо ребёнку, мы как бы сообщаем ему, что он ещё мал и неопытен, а мы умнее его и наперёд всё знаем. Иногда такая позиция родителей раздражает детей и не оставляет желания рассказать больше о своей проблеме.

***Критика, выговоры, обвинения***.

«На что это похоже!», «Опять всё сделала не так!», «Всё из-за тебя!» и т.д.

   Никакой воспитательной роли такие фразы сыграть не могут. Они вызывают у детей либо активную защиту: ответное нападение, отрицание, озлобление; либо уныние, подавленность. Разочарование в себе и в своих отношениях с родителями. У ребёнка формируется низкая самооценка: он начинает думать, что он и в самом деле плохой, безнадёжный, неудачник. А низкая самооценка порождает новые проблемы.

***Обзывание, высмеивание.***

«Не будь лапшой», «Какой же ты лентяй», «Ну просто дубина!» и т. д.

   Всё это – лучший способ оттолкнуть ребёнка и «помочь» ему разувериться в себе.

***Как быть с нашими чувствами.***

-     Если ребёнок вызывает у вас своим поведением отрицательные переживания, сообщите ему об этом.

-         Когда вы говорите о своих чувствах ребёнку, говорите от **первого лица.** Сообщите **о себе, о своём** переживании, а не о нём, не о его поведении.

-   Чтобы избегать излишних проблем и конфликтов, соизмеряйте собственные ожидания с возможностями ребёнка.

**Идеальная модель семейных отношений**

**с ребёнком подросткового возраста:**

**-   все члены семьи, включая ребёнка, равноправны;**

**-      каждый может и умеет выражать словами те чувства, позитивные и негативные, которые он испытывает. Все чувства принимаются;**

**-       родители советуются со своими детьми. Семейный совет имеет только совещательный голос. Каждый вправе принять или не принять его;**

**-         члены семьи не дают негативные оценки друг другу, а только выслушивают друг друга, стараясь понять его чувства;**

**-        не обобщают прошлое, неприятное;**

**-       рассказывают о себе, о своей жизни, своих затруднениях;**

**-        хвалят хорошие дела и поступки;**

**-       в семье царит доверие, уважение, терпеливая любовь, внимание к миру переживания другого, происходят душевные разговоры на любые темы.**

**Наличие этих моментов в семье позволяет**

**избегать многих кризисов подросткового возраста:**

-       **ребёнку не приходиться бороться за самостоятельность и доказывать свою взрослость;**

**-       ребёнку не надо грубить родителям, поскольку его научили выражать своё несогласие в приемлемой форме;**

**-       подросток постепенно осознаёт окружающую жизнь людей, поскольку нет запретных тем для разговоров со взрослыми;**

**-         у подростка развивается внутренний контроль за поступками и самосознание, поскольку ему не навешивают неприятных ярлыков, а позволяют как можно полнее выразить свои переживания и самому в них разобраться.**

- **Верьте в своих детей. Цените их, постарайтесь оказывать гостеприимство людям, которых Ваши дети выбрали в друзья, даже если Вы не одобряете их выбор.**