**Рекомендации психолога родителям: «КАК НАЛАДИТЬ ОБЩЕНИЕ С РЕБЁНКОМ»**

*Большинство современных родителей убеждены, что их главная и практически единственная задача – обеспечить материальное благополучие ребёнка. Однако эмоциональное благополучие – показатель не менее важный. Чтобы установить (или восстановить) эмоциональную связь со своим ребёнком, нужно, прежде всего, ваше желание и время. Иногда достаточно много времени. Но, поверьте, если вам это удастся, вы не пожалеете никогда и обретете в лице своего сына или дочки задушевного друга.*

* Уважение – залог хороших отношений

 В будничном общении, чтобы не возникало проблем, подростку, и всем членам семьи необходимо установить закон: уважать окружающих - не грубить, не перебивать, не лезть в чужой разговор. Это соблюдать довольно просто, при этом общаться станет легче и приятней. А ещё не придётся делать друг другу замечания. Так же важно, чтобы это правило соблюдали обе стороны. То есть вы не можете прервать разговор ребёнка с другом своим внезапным появлением, так же как подросток не должен отвлекать вас от разговора по телефону.

Корректно обсуждайте вкусы и симпатии, но оставляйте ребёнку право на собственное мнение и выбор. Уважение должно касаться как личного пространства подростка, так и внешнего вида, хобби, компании и проявлений чувств. Разумеется, если речь не идет о чем-то потенциально опасном. В любом случае даже такие вещи стоит обсуждать терпеливо и деликатно.

* 15 Минут на «свободное общение»

 Ежедневно 15 минут говорить «о погоде - о природе» то есть про отвлечённые темы, такие, как, действительно, погода. Говорите всё, что взбредет в голову. О политике, книгах, кино или птицах. В эти условленные 15 минут отменяются все правила – говорите, как хотите, когда хотите и о чём хотите. Вы можете рассказать подростку истории из вашего детства, рассказать о самом скучном кино или самой грустной книге, о лучшем отдыхе и самом странном своём поступке, о самом добром знакомом или об игре, в которую всегда проигрывали. А вы, в свою очередь, узнаете, что творится в жизни вашего ребёнка. Скажите подростку, что, если он на вас обижен, пусть не стесняется это высказать в те заветные 15 минут. А после возможной гневной тирады начните самый обычный разговор, расскажите что-нибудь из вашего детства, что вас тогда раздражало и злило. Пусть эти минуты будут минутами откровения, пусть никто из вас не будет стесняться рассказать о своих чувствах и ощущениях.

* **Верить в своё чадо**

 Наверняка вы достаточно вложили в ребенка до момента достижения им переходного возраста. Вера в него — это одновременно вера в свою родительскую компетентность. Одна только вера дает удивительные результаты: если вы в глубине души знаете, что он справится, он наверняка справится.

* **Дать разумную свободу**

 Баланс между контролем и вседозволенностью очень важен, ведь у подростка пока нет навыков определять грани допустимого. Оставьте ребенку выбор секции или вуза, но установите некие правила поведения: например, приходить не позднее установленного времени и не грубить. Ваши границы — то, обо что он будет ударяться в попытках создать свою собственную личность, и это придаст ему спокойствия и уверенности.

* **Поддерживать**

 Вполне возможно, что, не видя конкретной цели, подросток решит бросить начатое. Ваша внимательность к мелочам и поддержка любых, даже самых незначительных успехов и побед поможет не останавливаться. Эти мелочи станут отправными точками для продолжения, научат получать удовольствие от процесса, создадут дополнительную мотивацию в виде соревновательного духа.

* **Не стоит пользоваться только авторитарным стилем воспитания** — он подавляет личность ребенка, однако, также, нельзя относиться безответственно к процессу воспитания, позволяя детям, расти как «трава». Родителям полезно выбрать демократическую позицию — где они принимают детские чувства, понимают их и, в то же время ставят надежные границы во время и контролируют поведение своего ребенка-подростка.
* **Нужно отказаться от таких способов как насмешки,** игнорирование желаний ребенка, чрезмерная критика. Не стоит, также, обвинять детей в том, что у них существуют проблемы или не ладятся взаимодействия со сверстниками. Вместо этого лучше разобраться и понять — почему так происходит, какие сложности испытывает ребенок в своей жизни.
* **Важно проявлять внимание к детским потребностям, не отталкивать детей от себя.** Подросткам необходимо, чтобы их понимали и поддерживали. **Не пытайтесь постоянно его контролировать – важно дать самостоятельность.** Часто, воспитывая ребёнка, пытаются за всем уследить, всё проверить. К подростковому возрасту дети уже очень много могут контролировать сами. Если чувствуете, что ваш ребёнок не может этого делать, стоит уделить больше внимания [развитию чувства ответственности](http://tren-kot.ru/course/ya-sam-razvitiye-chuvstva-otvetstvennosti/), а не тотальному контролю. Если у родителя разносторонние интересы, с ним есть о чём поговорить, общаться с ним намного интереснее. Если он рассказывает истории из жизни, о своём детстве, случаи на работе – это интересно слушать! Старайтесь быть для своего ребёнка положительным примером во всем. Не требуйте от него того, чего сами не выполняете.
* **Не оценивайте**

Беседа с ребёнком - не всегда воспитание. Не ставьте ему в пример других детей.

* **Учитесь слушать**

Часто к нам обращаются родители с вопросом – [почему подростки им ничего не рассказывают](http://tren-kot.ru/stati-po-detskoy-psihologii/pochemu-rebenok-ne-khochet-rasskazyvat-roditelyam-o-svoikh-problemakh-i-shkole/). На самом деле, рассказывают. И про то, что им интересно, и про свои желания. Но вы часто отрицаете, или осуждаете то, что близко подросткам. Знакомы фразы «это всё глупости» или «занялся ли бы ты чем-то полезным»?

* **Не отрицайте чувства и эмоции подростка**

Он чувствует то, что чувствует. Его не надо переубеждать. Просто выслушайте, не оценивайте, поддержите. Не стоит говорить «не бойся экзамена», «где же ты устал – весь день ничего не делал», и т.д. Причём, это не значит, что всё нужно спускать с рук. Но попросить помочь можно и по-другому: «Я понимаю, что ты устал. Но я тоже. Давай вместе сейчас …»

* **Любите и давайте чувство безопасности**

Ваш ребёнок должен знать, что мама и папа его любят. Дома ждут. Всегда, что бы ни случалось. У него есть надёжный тыл и поддержка.

 *Родителям полезно понимать, что общение — это «мостик», который лежит между внутренними мирами родителя и ребенка. Поэтому чем лучше оно налажено, тем больше близкие люди доверяют друг другу, открывают душу, умеют просить поддержку и принимать помощь.*



*