

## Рекомендации родителям

### «Живите вместе с ребенком, а не просто рядом с ним»

Установите *заботливые* взаимоотношения с ребенком.

- ✓ Будьте внимательным слушателем; ежедневно находите время, чтобы искренне интересоваться жизнью своего ребенка!
- ✓ Спокойно, терпеливо помогите ребенку определить источник психического дискомфорта.
- ✓ Всегда вселяйте надежду, что все проблемы можно решить конструктивно.
- ✓ Помогите ребенку осознать его личностные ресурсы.
- ✓ Очень важно оказать ребенку поддержку в успешной реализации в настоящем!
- ✓ Помогите определить перспективу на будущее!
- ✓ Открыто обсуждайте семейные и внутренние проблемы детей.
- ✓ Помогайте своему ребенку (независимо от возраста) строить реальные цели в жизни и стремиться к ним.
- ✓ Любые стоящие положительные начинания подростка одобряйте словом и делом!
- ✓ Находите время, чтобы ежедневно похвалить ребенка, даже за незначительные успехи!
- ✓ Больше любите своих подрастающих детей, будьте внимательными и, что особенно важно, деликатными с ними.
- ✓ Сохраняйте контакт со своим ребенком. Важно постоянно общаться с подростком, несмотря на растущую в этом возрасте потребность в отделении от родителей.
- ✓ Расспрашивайте и говорите с ребенком о его жизни, уважительно относитесь к тому, что кажется ему важным и значимым.
  
- ✓ Придя домой после работы, не начинайте общение с претензий! Даже если ребенок что-то сделал не так. Проявите к нему интерес, обсуждайте его ежедневные дела, задавайте вопросы. Замечание, сделанное с порога, и замечание, сделанное в контексте заинтересованного общения, будут звучать по-разному!
  
- ✓ Помните, что авторитарный стиль воспитания для подростков неэффективен и даже опасен! Чрезмерные запреты, ограничения свободы и наказания могут спровоцировать у подростка ответную агрессию или аутоагрессию (то есть, агрессию, направленную на себя). В подростковом возрасте предпочтительной формой воспитания является заключение договоренностей. Если запрет необходим, не пожалейте времени на объяснение целесообразности запрета. Если же ребенок продолжает протестовать, то постарайтесь вместе найти решение, устраивающее и вас, и его.