

*СОВЕТЫ ПЕДАГОГА-ПСИХОЛОГА*

СЕКРЕТЫ ПРОДУКТИВНОГО ОБЩЕНИЯ С ПОДРОСТКОМ.

Постоянно **демонстрируйте уважение** к вашему ребенку. То, насколько вы доверяете друг другу и как разговариваете в период взросления, определит ваши взаимоотношения в будущем.

**Говорите о себе только от первого лица**. Вы можете, например, сказать: *«Мне не нравится беспорядок в этой комнате».*

**Не используйте обобщений**. Даже справедливые упреки, высказанные в форме обобщений, лишают вашего ребенка уверенности в себе. Как он может стремиться оправдать ваши надежды, если вы говорите, что он *«все всегда делает плохо»*?

Всегда говорите о **конкретных** происшествиях и **обсуждайте отдельные ситуации**: *«Мы же договорились, что можно играть в компьютер только после того, как сделаешь уроки!»*

Можно выражать **недовольство действиями** ребенка, но не его личности.

Ваш **ребенок имеет право на выражение своего мнения**.

**Если вы раздражены, лучше отложить разговор**. Держите себя в руках. Раздражение всегда влечет за собой период охлаждения между вами и вашим ребенком.

**Не пытайтесь насильно вовлечь ребенка в серьезный разговор**. Для этого лучше просто дождаться подходящего момента.

**Принимайте чувства вашего ребенка всерьез** и показывайте, что вы их заметили: «*Ты какой-то грустный. Что-то произошло?»*

**Говорите комплименты как можно чаще**. Для хороших взаимоотношений на 1 критическое замечание должно приходиться не менее 7 положительных комментариев.

**Избегайте иронии** в ваших комментариях. Для ребенка подобное сочетание юмора и злости очень болезненно.

Старайтесь **вместе получать положительные эмоции.** Шутите и смейтесь, разговаривайте о жизни, отдыхайте на природе, наслаждайтесь походами в кино, театр, музеи, на концерты.

В подростковый период может снизиться успеваемость в школе. Поэтому, если подросток испытывает сложности с учебой, вам нужно **поддержать его**.

**Соблюдайте границы**! Многие родители не считают нужным стучаться в комнату ребенка, а часто даже запрещают приглашать друзей. Это недопустимо.

Подросткам очень важно осознавать, что вы их любите. Поэтому, постоянно **демонстрируйте свою любовь**!