

### ***Рекомендации:***

1. Будьте терпеливы. Скоро настроение ребенка изменится и он придет к Вам за советом
2. Постарайтесь понять и принять. После бурной негативной реакции подростка у нас может возникнуть обида «Как ты с матерью разговариваешь?!» Когда через пять минут он придет к Вам как ни в чем не бывало, постарайтесь принять его и простить, объяснив, что Вам больно и неприятно, но не отталкивайте его в ответ, иначе между вами расширится пропасть.
3. Устанавливайте границы дозволенного. Если ребенок позволяет себе что-то, что непозволительно делать, произносить в присутствии взрослых, Вы можете обозначить ему, что он может «спустить пар», например в ванне, когда шумит вода и никто больше не слышит. У ребенка есть негативные эмоции, подскажите, в какое русло их можно направить, чтоб спустить.
4. Общение должно быть в виде диалога, где существует равенство позиций взрослого и подростка.
5. Помните, что подросток - личность, претендующая на равные со взрослыми отношения и права. Уважайте его право выбора, в том числе право на совершение ошибки.
6. Помня о правах ребенка, не будем забывать и о его обязанностях. Принимая самостоятельность ребенка, не сводите ее к вседозволенности.
7. Крайне важно наличие системы последовательных требований, правил и санкций за их нарушение, а также поощрений. Совместно с ребенком разработайте такую систему требований. Необходимо, чтобы ребенок принимал участие в обсуждении, имел возможность вносить предложения, был в курсе этих правил и согласился с санкциями. Требования и правила должны быть хорошо аргументированы и понятны ребенку. Санкции – то есть последствия за нарушения правил - не должны унижать честь и достоинства подростка, также недопустимо лишать ребенка жизненно важных сторон его жизни – общения со сверстниками и родителями.
8. Постарайтесь выяснять, какие трудности в общении испытывает подросток и подсказать ему, как правильно

обратиться, что сказать. Они только учатся общаться, им в этом нужно помощь и поддержка.

9. Проявляйте свой интерес к общению не навязчиво. Некоторые вещи подросток не сможет вам рассказать. У него есть на это право. Не давите на него, а просто показывайте, что вам это интересно, что он может рассказывать то, что считает нужным. Вам можно доверять.
10. Избегайте оценок личности, напротив, высказывайте отношение к поступкам, к поведению.
11. Развивайте самосознание (спрашивайте о смыслах поступков, о намерениях)