**«Приемы эффективного взаимодействия с подростками»**

Кризис подросткового возраста – это период стремительного роста и развития ребёнка. Это переход от детства к взрослости, сопровождающийся отделением от семьи и получением новых функций, знаний и способностей. К концу этого периода мы уже увидим почти сформировавшегося взрослого человека. Но надо помнить, каким бы взрослым не ощущал себя наш бывший малыш, в душе он еще ребёнок. Нежный, ранимый, обидчивый. Он нуждается в понимании, поддержке и любви. Во многом именно от родителей будет зависеть, каким станет ребёнок. Уважаемые родители, наберитесь терпения, а в награду получите прекрасные отношения со своими детьми в дальнейшем.

**Доверительное взаимодействие**

Доверие к миру, ситуации, другому человеку – это базовая потребность любого ребёнка. Поэтому достижение доверия – первоочередная задача. Её решение обеспечивается признанием безусловной ценности и уникальности другого человека, демонстрацией принятия его, заботой о реализации его потребностей.

В диалоге придерживайтесь следующих правил:

* Если вы задаете вопрос, то подождите, когда ваш ребёнок ответит на него.
* Если вы высказываете свою точку зрения, то поощряйте подростка в том, чтобы он высказал к ней своё отношение.
* Если вы не согласны, формулируйте аргументы и поощряйте поиск таковых самим подростком.
* Делайте паузы во время беседы. Не разрешайте себе захватывать всё коммуникативное пространство. Чаще смотрите в лицо подростку.
* Чаще повторяйте фразы: «Как ты сам думаешь?», «Мне интересно твоё мнение», «Почему ты молчишь?», «Ты не согласен со мной? Почему?».
* Необходимо выстраивать со своим ребёнком добрые, по возможности доверительные отношения.
* Главное в отношениях с подростком – ничего не «играть», а почувствовать настоящую готовность подстраиваться под постоянно меняющиеся ситуации и настроения, иметь гибкую позицию к мнениям и взглядам ребёнка, уважать любые проявления его личности.
* Время безоговорочного авторитета взрослых безвозвратно ушло, поэтому командовать и руководить больше не получится. Эта тактика обречена на проигрыш. Вместо этого регулятором отношений будет являться ваш авторитет, статус и конкретные действия.
* Одной из особенностей подросткового возраста является потребность в риске, чаще всего продиктованном желанием самоутвердиться. Это трудно принять, но единственный способ избежать больших проблем – быть готовым открыто обсуждать эти темы с ребёнком, говорить с ним на его языке и вместе находить иные пути для самоутверждения.
* Важным будет умение сохранять чувство юмора и оптимизм. Подросток воспринимает многое из происходящего с ним с большой долей трагизма. Поэтому ваше умение разрядить ситуацию может сыграть здесь роль «громоотвода». Только не нужно высмеивать ребёнка или подшучивать над его чувствами. А вот посмотреть на любую ситуацию с позиции позитива будет полезно.
* Если подросток захочет задать вопрос об отношениях с кем бы то ни было или спросить о том, что его волнует, не отказывайте ему в совете, но помните, что каждый вправе поступить так, как считает нужным.

Уважаемые родители, примите тот факт, что ребёнок вырос и уже не будет прежним.

**Запаситесь терпением.** Сложно сдержаться, если ребёнок хамит, но, если вы закричите в ответ, конфликт покатится как снежный ком.

**«Ослабьте поводок».** В этот период подростку очень важно выглядеть в своих глазах и в глазах окружающих взрослым – поддержите это желание.

**Не ставьте ультиматумов.** Не запрещайте ничего резко и категорично, какими бы абсурдными ни выглядели требования.

**Не отмахивайтесь от ребёнка,** если он хочет поделиться с вами чем-то важным, даже если вам кажется, что предмет переживаний пустяковый.

**Сохраняйте самообладание.** Подростки в пылу ссоры могут выкинуть разные оскорбительные фразы. Всё это очень неприятно, но надо понимать, что данные фразы не являются истинными мыслями, просто ребёнок зол и расстроен.

**Не сравнивайте своего ребёнка со сверстниками.** Лучше этого не делать никогда, но особенно в период кризиса. Подросток часто непредсказуем, и его реакция может быть разной.

**Проявляйте ласку** к своим детям, демонстрируйте им свою любовь.

**Старайтесь защитить своего ребёнка** всеми возможными средствами, если он в этом нуждается.

**Принимайте новую ситуацию,** изменяя прежние правила (позволяйте слушать музыку, которую хочет, запираться ненадолго в своей комнате, иметь карманные деньги и пр.).

**Удачи и терпения Вам в общении с нашими самыми дорогими, непростыми детьми, но главное очень любимыми!**

**У Вас всё получится.**