Быть родителем – нелегкая работа. К такой работе нужно быть готовым заранее. Поэтому читайте специализированные книги, не исключайте психологических тренингов и семейных терапий.   
 Советы и теории, конечно, здорово, но к каждому ребенку нужен свой индивидуальный подход. Выстраивайте свои взаимоотношения с ребенком, уделяйте ему больше времени, заинтересовывайте окружающим миром, разговаривайте обо всем, относитесь к нему, как к равному, но помните, что вы должны оставаться авторитетом и примером в его глазах. Мы предлагаем вам несколько советов, воспользовавшись которыми можно построить гармоничные отношения с ребенком:

**1. Не навязывайте свою точку зрения**

В старшем подростковом возрасте у ребенка формируется свой вкус в одежде, в музыке, в кинематографе и других проявлениях искусства. Естественно, предпочтения ребенка могут не совпадать с предпочтениями родителей.

Это не повод пытаться разубедить подростка и отрицать его выбор. Лучше всего прислушаться и попробовать разобраться в интересах взрослеющего человека. Это только добавит доверия в ваши с ним отношения.

**2. Будьте готовы принять отказ от некоторых семейных мероприятий**

Подростковый дух – это дух отрицания. Гормоны подстегивают подростка идти наперекор всему. И если еще три года назад ребенок любил семейные выезды с младшей сестрой, то теперь он может от них отказаться.

Его больше не пугает перспектива остаться одному дома. При этом, отказавшись в начале от участия в празднике или еще каком-либо семейном мероприятии, подросток может быстро передумать. Это чаще случается, если родители воспринимают отказ спокойно и не пытаются уговорить ребенка. Прислушивайтесь и пробуйте разобраться в интересах взрослеющего человека

**3. Дайте подростку личное пространство**

Подростку очень важно знать, что у него есть свое пространство. Место, где он может положить личные вещи, книги, которые никто не передвинет и не переставит.

Научитесь стучаться, заходя в комнату к подростку. Даже если раньше вы никогда этого не делали. Сохранение личных границ взрослеющего ребенка поможет избежать конфликтных ситуаций.

**4. Подавайте хороший пример**

Вредные привычки родителей моментально находят отражение в детях. Если мама или папа позволяют себе употреблять спиртное или курить при подростке, он считает что может себе позволить то же. Авторитет родителя, который подвержен зависимости, подрывается.

Это же можно сказать и о нравственных качествах. Если родители врут родственникам и коллегам, совершают неблаговидные поступки, то подросток станет либо вести себя так же, либо окончательно отстранится от родителей.

**5. Помогите сформировать собственное мировоззрение**

Родителям стоит поощрять индивидуальное мышление подростка. Если ребенок встает на чью-то сторону в конфликте сверстников, попробуйте построить с ним диалог. «А ты правда думаешь, что твой друг прав?», «А как бы ты поступил?».

В любых вопросах просите его выразить свое мнение, чтобы он почувствовал себя полноправным членом семьи, от которого зависит выбор места для отпуска или празднования юбилея.

**6. Не критикуйте его друзей и подруг**

Открытое порицание людей, в кругу которых вращается подросток, повлечет за собой либо протест с его стороны, либо факт общения с «неугодными» друзьями будет скрыт от родителей. Единственно верное решение – позволить ребенку самому убедиться в отрицательных качествах тех или иных сверстников. И, если это случится, поддержите подростка, возможно, рассказать о похожем примере из своей жизни.

**7. Позвольте подростку отвечать за свои ошибки**

Даже те родители, которые предоставляют ребенку достаточно свободы, склонны брать на себя ответственность за его неблаговидные или неправильные поступки. Вместо этого стоит позволить подростку самому разобраться с проблемами. Если он случайно сломал телефон друга – он должен заработать на ремонт. Если получил плохую оценку в четверти – должен сам договориться с преподавателем о том, чтобы ее исправить.

**8. Спокойно воспринимайте внезапные смены настроения**

Подросток не управляет своим настроением. Вместо него это делают гормоны. Обижаться или ругаться с ним бесполезно и не педагогично. Кроме того, это может в будущем повлиять на его межличностные отношения.

Поэтому лучше всего объяснять ребенку, чем вызваны его эмоции и научить его выражать гнев спокойно, например, с помощью техники ***«Я – сообщений».*** И сдерживаться самому. В конце концов, переходный возраст имеет свойство заканчиваться.



**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Свердловской области,**

**реализующее адаптированные основные общеобразовательные программы,**

**«Центр психолого-медико-социального сопровождения «Эхо»**



**ГБОУ СО «ЦПМСС «Эхо»**

**8 советов родителям**

**подростков**

**Составитель: Шевелева А.С. классный руководитель 8 а класса**