

## КАК СОХРАНИТЬ КОНТАКТ СО СВОИМ РЕБЕНКОМ?

**Распрашивайте и говорите с ребенком** о его жизни.

**Уважительно относитесь** к тому, что кажется ему важным и значимым.

**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!*

**Говорите о перспективах в жизни и будущем.** У подростков еще только формируется картина будущего, они видят или совсем отдаленное будущее, либо текущий момент. Мечтайте вместе с ребенком о том, что он хочет, как он будет добиваться поставленной цели, помогите ему составить реалистичный план действий.

**Говорите с ребенком на серьезные темы: В чем смысл жизни? Что такое дружба, любовь, предательство, смерть?** Эти темы очень волнуют подростков, они ищут собственное понимание того, что в жизни ценно и важно. Говорите о том, что ценно в жизни для вас. Не бойтесь делиться собственным опытом, собственными размышлениями. *Задушевная беседа на равных всегда лучше, чем «чтение лекций», родительские монологи о том, что правильно, а что неправильно.*

**Сделайте все, чтобы ребенок понял: сама по себе жизнь - это та ценность, ради которой стоит жить.** Если ценность социального успеха, хороших оценок, карьеры доминирует, то ценность жизни самой по себе, независимо от этих вещей, становится не столь очевидной. Важно научить ребенка получать удовольствие от простых и доступных вещей в жизни: природы, общения с людьми, познания мира, движения. Лучший способ привить любовь к жизни - ваш собственный пример.

**Дайте понять ребенку, что опыт поражения также важен, как и опыт в достижении успеха.** Рассказывайте чаще о том, как вам приходилось преодолевать те или иные трудности. Конструктивно пережитый опыт неудачи делает человека более уверенным в собственных силах и устойчивым. И наоборот, привычка к успехам порою приводит к тому, что человек начинает очень болезненно переживать неизбежные неудачи.

**Разберитесь, что стоит за внешней грубостью ребенка.** Подросток делает вид, что вы совсем не нужны ему, он может обесценивать проявления заботы и нежности к нему. Тем не менее, ему очень важны ваша любовь, внимание, забота, поддержка. Надо лишь выбрать приемлемые для этого возраста формы их проявления.

**Помните, что авторитарный стиль воспитания для подростков неэффективен.** Чрезмерные запреты, ограничения свободы и наказания могут спровоцировать у подростка ответную агрессию или аутоагрессию. В подростковом возрасте предпочтительной формой воспитания является заключение договоренностей. Если запрет необходим, не пожалейте времени на объяснение целесообразности запрета.

**Чрезмерная свобода опасна.** Некоторые современные родители стараются как можно раньше отпустить своих детей «на волю», передав им ответственность за их жизнь и здоровье. Этот процесс не должен быть резким и преждевременным. Предоставляя свободу, важно понимать, что свобода может им пониматься как вседозволенность. Родителю важно распознавать ситуации, в которых ребенку уже можно предоставить самостоятельность, а в которых он еще нуждается в помощи и руководстве.