

Как вести себя с подростком, чтобы не стать его врагом?

Главное в отношениях с подростком - ничего не «играть», а почувствовать настоящую готовность подстраиваться под постоянно меняющиеся ситуации и настроения, иметь гибкую позицию по отношению к мнениям и взглядам ребёнка и уважать любые проявления его личности.

Время безоговорочного авторитета родителей 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 продиктованная желанием самоутвердиться. Это трудно принять, но единственный способ сделать это - рисковать вместе с ребенком, но на своей территории. Так вы скорее сможете говорить с ним на его языке и дадите ему возможность постоянно удивляться вашей изобретательности.

Важным будет умение **сохранять чувство юмора и оптимизма.** Подросток воспринимает все происходящее с долей трагизма. Поэтому ваше умение разрядить ситуацию может сыграть здесь роль «громоотвода». Однако не стоит высмеивать или подшучивать над чувствами ребенка. Лучше всего сделать это над самой ситуацией.

Правила дружбы с подростком:

Учитесь слушать своего ребенка, не осуждая и не давая советы. Прежде чем поругать или сделать замечание, например, по поводу поведения, попытайтесь понять, почему ребенок это делает, чего добивается, чего ему не

хватает. Не критикуйте - у любого поступка есть причины. Поняв их, вы исправите ситуацию гораздо быстрее, чем делая замечания.

Делитесь своими чувствами, мыслями. Рассказывайте о себе, как вы прожили сегодняшний день, какие волнения были, какие радости и т.д. Тем самым вы «открываете дверь» в отношения, предлагая ребенку делать то же самое. Давайте понять ребенку, что он всегда может обратиться к вам за помощью. Например, так: «Я вижу, что ты переживаешь. Если ты захочешь поговорить об этом, то всегда можешь подойти ко мне, я буду рада выслушать тебя и помочь». Очень важно произносить эти слова вслух и не думать, что ребенок и так это знает.

Позволяйте ребенку иметь свое личное пространство. Снизьте свои ожидания «знать про него все» и примите тот факт, что ребенок-подросток **НУЖДАЕТСЯ** в личном пространстве действий, мыслей, и он должен иметь секреты от вас.

Как вести себя с агрессивным подростком?

- Не позволять себе разговаривать с подростком на повышенных тонах.
- Дайте ему возможность выплеснуть свою агрессию без причинения вреда окружающим.
- Показывайте ребенку пример эффективного поведения, старайтесь не допускать при нем вспышек гнева и не стройте планы мести.

Как распознать, что ребенок лжет?

- Нервозность. Ребенок совершает лишние движения, суетится без причины
- Особенности взгляда: ускользящий взор, не смотрит в глаза.
- Очень пристальный, немигающий взгляд, изучающий Вашу реакцию на его слова.
- Жест, прикрывающий рот рукой, как будто не хочет, чтобы лживые слова вылетели из его рта.
- Неточность, путаность речи.
- Многословие, отсутствие четких формулировок.
- Говорит много и ни о чем, не отвечает на вопрос конкретно.
- Многократное повторение одной и той же мысли.
- Излишняя эмоциональность, когда ребенок кричит, нервничает.

Причины лживого поведения

- Лжет: · для того, чтобы избежать наказания;
- Потому что у ребенка такая вредная привычка;
 - Потому что родился лгуном;
 - Потому что хочет получить какую-то выгоду;
 - Потому что считает других глупее себя;
 - Потому что боится, что о нем плохо подумают;
 - Потому что говорит не то, что думает, а то, что от него хотят услышать;
 - Потому что хочет казаться лучше, чем на самом деле;
 - От бессилия изменить что-то в своей жизни.

ОГКУСО «Центр помощи детям, оставшимся без попечения родителей, г. Тулуна»

КАК ВЕСТИ СЕБЯ С ПОДРОСТКОМ, ЧТОБЫ НЕ СТАТЬ ЕГО ВРАГОМ

**рекомендации для родителей
от педагога-психолога**

