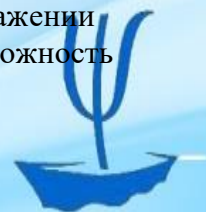


Психологические рекомендации родителям «Способы сохранения контакта с подростком»

- Создание эмоционально-благоприятной атмосферы внутри семьи;
- Наблюдение за психоэмоциональным состоянием ребенка;
- Контролируйте посещение ребенком общеобразовательной школы и выполнения домашних заданий;
- Вовлечение ребенка в совместные с родителями дела (досуг, поездки, обсуждение проблем, чувств каждого из членов семьи), восстановить или завести традиции и ритуалы в семье (говорить спокойной ночи перед сном, поцеловать и погладить ребенка, пожелать хорошего дня утром перед школой, отмечать дни рождения, чаще обнимайте и целуйте).
- Учитывайте интересы подростка, его индивидуальные особенности и характер, проявляйте интерес к увлечениям ребенка;
- Оказывайте постоянную помощь и поддержку ребенка со стороны обоих родителей:
 - не оставляйте ребенка один на один с проблемой;
 - предлагайте конструктивные подходы к решению проблемы;
 - вселяйте надежду, что любая ситуация может разрешиться конструктивно;
 - привлеките к оказанию поддержки значимых для ребенка лиц;
- Замечайте и положительно оценивайте даже малейшие проявления учебной активности ребенка;
- Создавайте ситуации успеха для своего ребенка. Хвалите своего ребенка:
 - сначала похвалить действие, например, «ты быстро бегаешь, ты такой сильный».
 - потом хвалить черту характера, например, «ты такой веселый, общительный».

Для установления контакта с ребенком применяйте активное слушание:

- Доброжелательный настрой. Спокойно реагировать на все, что говорит собеседник. Никаких личных оценок и замечаний к сказанному.
- Не устраивать расспросы. Строить предложения в утвердительной форме.
- Не бойтесь делать ошибочные предположения насчет испытываемых собеседником чувств. Если что не так, собеседник поправит вас.
- **Зрительный контакт:** разговаривать лицом друг к другу, глаза в глаза, на одном уровне, спокойным голосом.
- Если вы понимаете, что собеседник не настроен на разговоры и откровенность, то оставьте его в покое.
- Использование междометий «да», «ага» во время разговора.
- Принятие позы внимания и заинтересованности (легкий наклон в сторону собеседника, открытая или нейтральная поза, зрительный контакт).
- **Повторение фразы.** Не бойтесь повторять за ребенком его собственные слова и фразы, но обязательно перефразируйте их. Это очень полезно повторить ребенку то, что Вы услышали от него, как вы поняли, что случилось с ребёнком, а потом **обозначить его чувство**.
- Дать ребенку обратную связь:
 - задать уточняющие вопросы (ты решил ... ?) Если вы беседуете с расстроенным ребёнком, не следует задавать ему вопросы. Желательно, чтобы ваши ответы звучали **в утвердительной форме**. Начинать повтор фразы лучше со слов: «ты считаешь», «ты сказали», «тебе кажется».
- Фраза оформленная как вопрос, **не отражает сочувствия**. Часто на вопрос «Что случилось?» огорченный ребёнок отвечает «Ничего!», а если вы скажете «Что-то случилось...», то ребёнку бывает легче начать рассказывать о том, что случилось.
Назвать чувства ребенка (ты обиделся! Ты злишься!)
- Держать паузу! (молчать после каждой реплики). Очень важно в беседе «держат паузу». Не забивайте его своими соображениями и замечаниями. Пауза помогает ребёнку разобраться в своём переживании и одновременно полнее почувствовать, что вы рядом.
- **«Я-сообщение»** дает возможность детям ближе узнать нас, родителей. Оно позволяет нам выразить свои негативные чувства в необидной для ребенка форме. Когда мы открыты и искренне в выражении своих чувств, дети ставятся искреннее в выражении своих. Высказывая свое чувство без приказа или выговора, мы оставляем за детьми возможность самим принять решение.



Н/р, фраза – обвинение «Ты опять опоздал» заменяем на **Я-сообщение** и получается «Когда ты опаздываешь, я волнуюсь, потому что не знаю причину твоего опоздания. Мне бы очень хотелось, чтобы ты звонил мне, если не можешь прийти вовремя».

Эти слова ласкают душу ребенка...

- Ты самый любимый!
- Ты очень много можешь!
 - Спасибо!
- Что бы мы без тебя делали!
 - Иди ко мне!
 - Садись с нами!
- Расскажи мне, что с тобой?
 - Я помогу тебе...
- Я радуюсь твоим успехам!
- Чтобы ни случилось, твой дом – твоя крепость!
- Как хорошо, что ты у нас есть!

