**Уважаемые родители!**

*Попытайтесь, осмыслить предложенные вопросы и ВАМ будет легче адекватно вести себя в конфликте.*

* Хочу ли я благоприятного исхода конфликта для нас обоих?
* Вместо того, чтобы думать, «как это могло быть», вижу ли я новые возможности в том, что есть?
* Как бы я чувствовал себя на его(ее) месте?
* Что он(она) пытается сказать?
* Выслушал(а) ли я его(ее) как следует?
* Что я хочу изменить?
* Как я могу сказать это без обвинений и нападок?
* Не злоупотребляю ли властью?
* Что я чувствую?
* Возлагаю ли я на кого – то вину за свои чувства?
* Поможет ли это делу, если я расскажу ему(ей) о том, что я чувствую?
* Что я хочу изменить?
* Избавился ли я от желания наказать его(ее)?
* Что я могу сделать, чтобы лучше владеть моими чувствами? (Например, выразить свои чувства на бумаге, поговорить с другом, потрудиться и др.).
* Хочу ли я разрешить конфликт?

***Приёмы эффективного слушания***

* Дайте возможность ребёнку высказаться.
* Сосредоточьтесь на том, что он говорит, не вмешивайтесь в его речь своими замечаниями.
* Воздержитесь от оценок и постарайтесь понять точку зрения ребёнка, ход его мыслей.
* Не отвлекайтесь, победите то, что мешает вам сосредоточиться.
* Поддержите ребёнка одобрительным жестом, словами. Это даст ему возможность чувствовать себя уверенно.
* Покажите ребёнку, что вы поняли его. Перескажите своими словами его мысли, начиная со слов «Как я тебя понял…», «По твоему мнению…», «Ты считаешь…», «Ты, наверное, расстроен тем, что…».
* Попытайтесь вместе с ним определить, что следует сделать. Лучше, если это будут «пошаговые» действия (во-первых, во-вторых и т. д.).
* Утолите «тактильный голод» ребёнка – обнимите, прижмите его к себе, потормошите. Это способствует появлению у него чувства защищённости, уверенности в себе.

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

***У Вас всё получится.***

 **МБУ ЦПДК г. Сочи**

**Отдел психологического сопровождения**

**261-22-34**

**Муниципальное бюджетное учреждение
Центр педагогической диагностики и консультирования детей и подростков**

**г. Сочи**

**Памятка**

***В контакте со своим ребенком***



**Сочи, 2016**

**И вот, я - родитель ПОДРОСТКА!**

 ***Какое другое счастье в жизни может сравниться со счастьем быть родителем? Сначала мы с трепетом и волнением ждём появления в нашей жизни этого чуда, потом думаем о том, как правильно его воспитывать?***

***За это время происходит и много приятных моментов, и достаточно трудных, которые тоже надо преодолеть, чтобы ребенок стал действительно Взрослым!***

**Как оставаться в контакте с подростком!**

1. 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.
2. Время безоговорочного авторитета взрослых 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.
3. 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.
4. 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 буде полезно.
5. 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.
6. Ограничения, запреты обязательно должны быть в жизни каждого подростка. Это особенно полезно помнить родителям, желающим как можно меньше огорчать детей и избегать конфликтов с ними. Если ограничения отсутствуют, это значит, что взрослые идут на поводу у ребёнка, допуская попустительский стиль воспитания, отнюдь не лучший.

Однако, правил, ограничений, требований, запретов не должно быть слишком много, и они обязательно должны быть гибкими. Это правило предостерегает от другой крайности - воспитания в духе «закручивания гаек», авторитарного стиля общения.

**А если конфликт?**

**Будучи в позиции слушающего:**

* проявите терпимость: не прерывайте ребенка, не мешайте; прежде чем что-то сказать, хорошо подумайте, убедитесь, что вы хотите сказать именно это; помните, что ваша задача как слушающего - помочь ребенку в выражении, своих проблем;
* не давайте оценок ребенку: если вы будете оценивать его чувства, то он станет защищаться или противоречить вам; старайтесь действительно понимать ребенка;
* не давайте советов: помните, что лучшие решения в конфликте - это те, к которым участники приходят сами, а не те, которые им кто-то подсказал; часто бывает трудно побороть желание дать совет, особенно когда ребенок может рассчитывать на него с самого начала  - и все же пусть ребенок совершит достаточную душевную работу по самостоятельному поиску выхода из трудной ситуации.

**Будучи в позиции говорящего:**

* не обвиняйте: не говорите, что все произошло из-за недостатков ребенка, и не обвиняйте кого-то еще в том, что случилось;
* не придумывайте: не говорите ребенку, что вы думаете о том, каковы его мотивы и желания, раньше, чем он сам о них что-то скажет;
* не защищайтесь: сначала расскажите о своих действиях, мыслях и чувствах; сделайте это открыто и достаточно полно, и только после этого можете ждать, что то же самое сделает и ребенок;
* не характеризуйте: не описывайте личность ребенка, тем более говоря «ты не внимателен, эгоистичен, неопытен, молод и т. п. ,» старайтесь говорить о том, что вас беспокоит по существу;
* не обобщайте: избегайте использования слов «всегда», «никогда» в описании поведения ребенка, приведите в пример конкретные факты и ситуации, которые вы оба с ребенком хорошо помните.