

## Памятка бесконфликтного общения родителя с подростком

### Уважаемые родители!

Очень сложно бывает взрослым понять и принять ребенка. Особенно если ребенок вырос и уже считает себя вполне самостоятельным. Будет ли в вашей семье мир и покой - очень многое зависит от родителей. Будьте мудрыми, избегайте конфликтов, чтобы не провоцировать ребенка. В этом помогут следующие правила поведения.

**Правило 1.** Слушая ребенка, дайте ему понять и прочувствовать, что вы понимаете его состояние, чувства, связанные с тем событием, о котором он вам рассказывает. Для этого выслушайте ребенка, а затем своими словами повторите то, что он вам рассказал, тогда:

- ребенок убедится, что вы его слышите;
- ребенок сможет услышать самого себя как бы со стороны и лучше осознать свои чувства;
- ребенок убедится, что вы его поняли правильно.

**Правило 2.** Слушая ребенка, следите за его мимикой и жестами, анализируйте их. Иногда дети уверяют нас, что у них все в порядке, но дрожащий подбородок или блестящие глаза говорят совсем о другом. Когда слова и мимика не совпадают, всегда отдавайте предпочтение мимике выражению лица, позе, жестам, тону голоса.

**Правило 3.** Поддерживайте и подбадривайте ребенка без слов, улыбнитесь, обнимите, подмигните, погладьте по плечу, кивайте головой, смотрите в глаза, возьмите за руку.

**Правило 4.** Следите за тем, каким тоном вы отвечаете на вопросы ребенка. Ваш тон «говорит» не менее ясно, чем ваше слова. Он не должен быть насмешливым. У вас может не быть готовых ответов на все вопросы.

**Правило 5.** Поощряя ребенка, поддерживайте разговор, демонстрируйте вашу заинтересованность в том, что он вам рассказывает. Например, спросите: «А что было дальше?» или «Расскажи мне об этом...».

Поиск взаимопонимания с ребенком необходим для его психологического развития, воспитания верных ценностей и этики социального поведения.