**Практикум для родителей**

**«Навыки конструктивного взаимодействия с ребёнком (подростком)»**

Многим родителям, как и под­росткам, не хватает навыков общения друг с другом, партнёрского отношения к личности дру­гого человека.

Распространённая ситуация: роди­тели постоянно конфликтуют со сво­им ребёнком, «зацикливаясь» на его негативном поведении, и уже не видят в подростке ничего, что достойно похва­лы. А ведь положительное в нём обя­зательно найдётся, просто взрослые разучились любить ребёнка только за то, что он есть на этом свете. Наверня­ка, когда он был маленьким, с ним то­же было полно хлопот: то влез не туда, то разбил что-то. Всё равно же любили, радовались первым неуклюжим ша­гам, непонятному лепету. Постепенно малыш научился ходить и говорить.

Вот и теперь ваш ребенок вступает в новую для него взрослую жизнь, учит­ся в ней жить. От родителей ему в этот момент нужны поддержка и любовь, чтобы при неудаче они его подбадри­вали («Ничего, в следующий раз полу­чится»), а не кричали и не ругали.

***Чтобы услышать взрослеющих сына или дочь, надо постараться увидеть в нём человека, равного вам.***

*1. Безусловная любовь*

Это стержень, на который «нанизы­вается» вся система воспитания. Эта та любовь к ребёнку, которую он полу­чил при рождении, независимо от его личностных и поведенческих проявлений, просто потому, что он ваш ребенок. С осознанием того, что вы лю­бите его «просто так», вам легче будет воспринимать его негативные черты.

*2. Навык целеполагания*

Всегда необходимо знать, чего вы хотите и куда идёте. А в воспитании без знания цели вообще не обойтись: какого человека вы хотите воспитать, какие качества развиваете в нём и на них ли вы фиксируете своё внимание?

*3. Навык «положительного» внима­ния*

Ребёнок, как правило, выбирает ту форму поведения, на которой фикси­руется внимание родителей. Так, если вы замечаете ребенка только тогда, когда он «плохо» себя ведёт, он станет неосознанно повторять эту модель по­ведения.

*4. Навык поддержки*

Психологический смысл умения поддержать ребёнка состоит в том, чтобы дать ему понять, что вы видите позитивные стороны его личности, на которые он может опереться даже при трудностях, ошибках и неудачах. Овла­дение навыком поддержки подразуме­вает умение видеть сильные стороны ребёнка и говорить ему об этом.

*5. Навык слушания*

Умение слушать – это способ­ность понимать своего ребёнка на его уровне. Родители должны знать, что за каждым словом подростка стоит какое-то чувство, которое он пытает­ся выразить таким образом. Умение «увидеть» это чувство и отреагировать на него так, чтобы ребёнок понял, что его понимают и сопереживают ему, а не осуждают, способствует осознанию собственной значимости и интересности для родителей.

Готовность родителей принимать любые чувства и переживания ребенка создаёт предпосылки для появления в семье той атмосферы искренности, ко­торая лежит в основе продуктивных партнёрских взаимоотношений.

*6. Навык «Я-высказывания»*

Не всегда в семье складываются доверительные отношения между детьми и родителями. Но родители постоянно испытывают переживания в связи с теми или иными поступка­ми подростков. Выражая свои пере­живания искренне и в необидной для ребёнка форме, родители дают ему по­нять, что тоже имеют право на самые разные чувства.

*7. Эмоциональный контроль*

Проявления злобы, агрессии и жесто­кости в ситуации конфликта с ребён­ком не решают проблему, лежащую в её основе, а только её усугубляют. Кон­троль родителей за своими эмоциями снизит риск разрыва их отношений с ребёнком и поможет направить силы на решение конкретной проблемы.

происходит бурное физическое и по­ловое развитие. Человек становится «жертвой бушующих гормонов», которые сильно влияют на его нервную систему. В социальном плане этот пе­риод символизирует собой переход от детства к взрослости.

**Какие же психо­логические перемены происходят с вашим ребёнком?**

*1. Существенно меняются его внешностъ и физический облик*, причиняя порой невыносимые страдания и вы­зывая комплекс неполноценности. Подростки хотят быть модными и красивыми, «как все». Поэтому любые негативные замечания в этом плане воспринимаются «в штыки».

*2. Подросток познаёт и постигает собственное «Я», переживая кризис идентичности.*

Он уже перерос своё детское «Я», а взрослое «Я» ещё не сформировалось. Подросток пытается ответить на во­просы: «какой я?», «для чего я живу?». Но разобраться в этом он может только сравнивая себя с другими, и в этом кро­ется серьёзная психологическая ловуш­ка: подросток ориентируется на мнения и ценности тех людей, к вниманию, люб­ви и признанию которых он стремится. Перед ребёнком встаёт проблема – что принимать, а что отвергать.

*3. Эмоциональная нестабильность*, свойственная практически всем под­росткам, может принимать крайние формы так называемого проблемного поведения.

*4. Стремление подростка к автоно­мии* требует пересмотра ваших с ним взаимоотношений: нередко неготов­ность родителей пойти ему навстречу становится причиной эмоционального кризиса и препятствием для становле­ния его «Я».

*Вам стало трудно общаться со сво­им ребёнком ?Возникли проблемы?*

***Выход есть всегда!***

***Постарайтесь просто понять своего ребёнка. Будьте любящими родителя­ми, и вы будете самыми счастливыми родителями!***