**Как научиться понимать и принимать подростка? (8 класс)**

Как же себя вести с подростком, чтобы сохранить доверительные отношения, которые бывают так остро необходимы и спасают в чрезвычайных обстоятельствах?

Рекомендации для родителей:

- Вспомните себя в этом возрасте и разговаривайте с подростком с позиции равного, а не с позиции «сверху».

- Воздерживайтесь от нравоучений и высказываний типа «А вот мы в твоем возрасте…» В лучшем случает вас не услышат, в худшем - будет ждать агрессивная реакция подростка.

- Ни в ком случае не сравнивайте вашего ребенка с детьми ваших друзей, коллег и знакомых. Это понижает самооценку и создает дистанцию в отношениях.

- При возникновении проблемных ситуаций воздержитесь от прямых советов. Эффективнее будет рассказать о том, как вы в свое время справились с подобной трудностью или же рассказать похожую жизненную историю с другими людьми при этом делая акцент на том, что вы верите в своего ребенка и в то, что он сможет принять правильное решение.

- Не обесценивайте переживаний подростка фразами «Да разве это проблема?» или «Что за ерунда!» или «Не переживай, все пройдет». Этим вы только отобьете охоту общаться с вами и обращаться за помощью. Чувства, которые испытывает подросток очень интенсивны и недооценивать их бывает опасным.

- Если вы видите, что ваш ребенок чем-то расстроен, попытайтесь поговорить с ним, проявляя заботу и бережное участие. Возможно, простые объятия без слов помогут больше, чем все ваши советы.

- В спорных ситуациях общения с другими людьми, постарайтесь занять нейтральную позицию: не обвиняя и не выгораживая других или своего ребенка. Постарайтесь задавать вопросы: Как ваш ребенок оценивает эту ситуацию? Где он видит и в какой мере свою долю в создании проблемы? Какой опыт он может из этого извлечь? В какой помощи от вас нуждается?

- В конфликтных ситуациях с вашим ребенком, хорошо, если вы и себе зададите следующие вопросы: Что есть во мне такого, что привело к конфликту? Что можно было бы сделать, чтобы избежать подобной ситуации в будущем?

- Учитесь договариваться с подростком, делая акцент на том, что это договор между равными взрослыми (ведь он так хочет добиться признания своей взрослости!) людьми и каждая из сторон отвечает за его соблюдение. Взрослый – означает прежде всего ответственный. И не забывайте, что требовать от других можно только тогда, когда и вы сами выполняете данные обязательства.