Памятка для родителей

Гармоничные детско-родительские отношения с подростком

Как сохранить доверие, взаимопонимание и эмоциональную близость?



Подростковый возраст — непростой, но очень важный период в жизни ребёнка. Подросток стремится к самостоятельности, отстаивает собственное мнение, переживает эмоциональные перепады и особенно нуждается в уважении, принятии и поддержке близких.

Главная задача родителей — не контролировать каждый шаг подростка, а стать для него надёжной опорой на пути взросления.

10 правил гармоничных отношений с подростком

1. **Уважайте личность ребёнка.** Признавайте право подростка на собственное мнение, интересы, чувства и взгляды.
2. **Больше слушайте, меньше критикуйте.** Дайте возможность высказаться. Не перебивайте и не торопитесь с советами.
3. **Доверяйте своему ребёнку.** Не превращайте заботу в тотальный контроль. Давайте принимать решения и учиться на опыте, сохраняя разумные границы безопасности.
4. **Интересуйтесь жизнью подростка.** Спрашивайте не только об оценках, но и о друзьях, увлечениях, мечтах, переживаниях и планах.
5. **Принимайте чувства ребёнка.** Не говорите: «Не выдумывай», «Это ерунда». Для подростка его переживания реальны и значимы.
6. **Избегайте сравнений.** Не сравнивайте с другими детьми. Сравнивайте его сегодняшние достижения с его собственными предыдущими результатами.
7. **Устанавливайте правила вместе.** Обсуждайте семейные обязанности, ограничения и последствия. Правила должны быть понятными, справедливыми и последовательными.
8. **Не унижайте и не оскорбляйте.** Крик, угрозы, насмешки разрушают доверие. Даже в конфликте сохраняйте уважение к личности ребёнка.
9. **Проводите время вместе.** Найдите общие занятия: прогулки, спорт, настольные игры, приготовление еды, просмотр фильмов. Важно не количество времени, а искренний интерес.
10. **Показывайте любовь без условий.** Подросток должен знать: его любят не за оценки, послушание или достижения, а просто потому, что он есть.

Чего лучше не говорить подростку?

Вместо этого ...	Попробуйте сказать ...
«Ты ничего не понимаешь!»	«Давай попробуем разобраться вместе»
«Вечно ты всё портишь!»	«Давай подумаем, как исправить ситуацию»
«Вот я в твоём возрасте...»	«Расскажи, как ты сам это видишь»
«Не смей мне перечить!»	«Я хочу услышать твоё мнение»
«Мне за тебя стыдно!»	«Я переживаю за тебя и хочу помочь»
«Делай, как я сказал!»	«Давай обсудим, какое решение будет правильным»

5 шагов к доверию и взаимопониманию

- **Будьте рядом.** Дайте понять, что он всегда может обратиться к вам.
- **Соблюдайте обещания.** Надёжность родителей формирует чувство безопасности.
- **Признавайте свои ошибки.** Умение извиняться — признак зрелости, а не слабости.
- **Поддерживайте инициативу.** Позволяйте пробовать новое и проявлять самостоятельность.
- **Обсуждайте проблемы спокойно.** Ищите решение вместе, а не виноватого.

Помните!

- Подростку нужны не идеальные родители, а любящие, понимающие и принимающие взрослые.
- Не стремитесь быть правыми в каждом споре — стремитесь сохранить отношения.
- Доверие нельзя потребовать. Его можно только заслужить.

Любовь, уважение, терпение и искренний диалог — основа гармоничных детско-родительских отношений!