**«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.

Родителям необходимо помнить, что в подростковом возрасте 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 юности.

*8. Хобби и социализация*

Идеи про совместные увлечения и отношения с кем-то еще.

Часто подростки агрессируют на родителя, потому что больше не на кого,

либо других отношений вообще нет, либо в них страшно быть собой — отвергнут.

Общее хобби — игра на музыкальных инструментах, кулинария, рыбалка, конструкторы.

Совместный челлендж — 90 дней бега, 4 совместных путешествия, сюрприз по расписанию.

Изучение нового вместе с родителем — курс или мастер класс по рисованию, вокалу, танцам, изучение английского.

Новые друзья — помочь подростку найти новую компанию, людей по интересам, среду, где ему будет комфортно открываться.

Офлайн-друзья — помочь подростку перевести онлайн-общение в живое: день рождения, совместная поездка, взять к себе на работу на экскурсию.

*9. Правила ведения переговоров*

Правила и санкции утверждать вместе вслух. Можно даже замахнуться на создание конституции семьи, где основные решения будут зафиксированы письменно.

Правила агрессии дома зафиксировать в пунктах: что можно делать и говорить, когда злишься, а чего делать категорически нельзя.

Утвердить одинаковые правила (хотя бы один раздел) для всех членов семьи. Ничто так не раздражает подростка, как дискриминация и двойные стандарты.

Официально и вслух обозначить область, где подросток принимает решения сам. Проговорить уровень ответственности и расширения свободы — где будет ясна зависимость свободы подростка от его самостоятельности и надёжности.

Внедрить «помогающие» инструменты — напоминания, стикеры, приложения, таймеры, регулярные встречи. Чтобы минимизировать внешний контроль родителями.

Все эти пункты объединяет то, что они про любовь, про принятие и контакт. Если в конфликте хотя бы одна сторона пребывает в устойчивом и любящем состоянии, шансы на близость возрастают. Родитель может взять на себя роль неунывающего инициатора и громоотвода, для подростка это часто непосильная роль.

Верим в вас, мамы и папы!

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