



Семья, родительский дом должны стать для детей местом, где он чувствует себя в полной безопасности, принятым и защищенным.

А родители – теми людьми, у которых достаточно терпения и мудрости, чтобы понять и принять его в случае любой неудачи. Хороший контакт с ребенком – главное средство воспитания в любом возрасте.

Грамотные меры воспитания обеспечивают:

- профилактику правонарушений в среде несовершеннолетних;
- профилактику суицидального поведения подростков;
- продвижение и укрепление семейных ценностей.

Приведем правила эффективного общения с вашим ребенком.

Правило 1: Займите правильную позицию.

Не ожидайте, что дети беспрекословно примут любой ваш совет или распоряжение и станут немедленно послушно его выполнять. Настраиваясь заранее на то, что он проявит покорность и послушание, вы испытаете стресс в том случае, когда этого не произойдет.

Чтобы избежать излишних проблем и конфликтов, соразмеряйте собственные ожидания с возможностями ребенка.

Правило 2: Оглянитесь в свое прошлое – ваши воспоминания могут стать вам хорошим помощником в понимании вашего ребенка, его поступков, переживаний.

Чтобы лучше понять своего ребенка, родителям полезно вспомнить самих себя. Вашему сыну и дочери будет и любопытно, и очень полезно перебрать и обсудить старые фотографии, поговорить откровенно о тех проблемах, с которыми в ту пору сталкивались вы, понять ваши тогдашние переживания. Наверняка, после этого подросток откроет вас с другой, неожиданной стороны – и вы сможете подняться в общении с ним на новый, более доверительный уровень.

Правило 3: Доверяйте своему ребенку. Все родители мучаются вопросом: «Какую степень свободы предоставить ребенку?». И каждый отвечает на него по-своему. Но, главное, считают психологи, взрослым нужно придерживаться золотого правила – **не перегибать палку, найти «золотую середину» между уровнем самостоятельности и уровнем контроля со стороны родителей.**

Принимая самостоятельность ребенка, не сводите ее к вседозволенности. Для этого:

- **Разработайте систему последовательных требований, правил поведения и санкций за их нарушение, а также поощрений.** Необходимо, чтобы ребенок принимал участие в обсуждении, был в курсе этих правил и согласился с мерами наказаний.
- **Требования и правила должны быть хорошо аргументированы и понятны ребенку.** Наказания должны применяться последовательно, а не быть угрозой только на словах.
- **Правил (ограничений, требований, запретов) не должно быть слишком много, и они должны быть гибкими.**
- **При установлении каких-либо запретов желательно соблюдать следующую последовательность в процессе диалога.**
 1. Объясните ребенку, что именно вас не устраивает в его действиях. (но не в нем самом, как в личности).
 2. Аргументируйте свой запрет.
 3. Выясните, какую цель преследует ребенок своими действиями, и совместно найдите иные пути достижения цели или поставьте более реальную цель. Важно, чтобы ребенок тоже вносил свои предложения.

Вообще-то детям не свойственно ничего скрывать от родителей. Секреты начинаются тогда, когда мамы-папы осуждают, проверяют и все время что-то запрещают ребенку. Если родители научатся доверять ребенку, от них ребенок и скрывать ничего не будет.

Доверять ребенку сложно. Всегда присутствует страх: а вдруг он не сможет поступить адекватно, повзрослому; а вдруг его обманут; а вдруг что-то случится, и многие другие «вдруг»! Объясните свои тревоги ребенку, объясните ему: «Я тебе доверяю, иди, куда ты планировал идти. Но, будь на связи; затрать минуту-другую на СМС родителям: «Я в порядке, и напиши, где ты и что ты делаешь».

ВАЖНО ПОМНИТЬ, что совершенно не рекомендуется «играть в детективов, взламывать аккаунты своих детей в соцсетях, пытаться виртуально задружиться с ними, чтобы следить за передвижениями и рассматривать фотографии с его «тусовок». Если вас раскроют - от вас будут скрывать

все и всегда. Доверять – значит, доверять! Лучше попросить ребенка учесть ваши волнения и договориться о звонках или смс, подтверждающих, что с ним все в порядке.

Правило 4: Всегда будьте готовы к общению с ребенком. Общайтесь с подростком в форме диалога, где существует равенство

Не давите на ребенка, не навязывайте своего общения. Но, будьте всегда рядом, и всегда открытыми для разговора с ним.

Ребенок молчит и не откровенничает? Не обижайтесь. Но, если подросток захочет чем-то поделиться – слушайте с интересом, задавайте вопросы, поддерживайте.

* *Разговаривайте с ребенком спокойно, не повышайте голос, старайтесь сохранять выдержку и сдержанность.*

* *Будьте вежливы, не давайте волю отрицательным эмоциям, не оскорбляйте ребенка* — он этого не забудет. Всегда легко надавать мудрых советов, отругать, запугать и т.д. Но, этим вы добьетесь только того, что ребенок вам больше ничего не доверит. Так что, слушайте ребенка, как вы слушали бы своего взрослого друга.

* *Предмет разговора с ребенком должен быть конкретным, затрагивающим суть дела.* При этом нельзя критически набрасываться на личность («ты такой, ты сякой»). Вы получите отпор в виде «круговой обороны», защиты своей чести, своего «Я». Разбирая конфликтные ситуации, оценивайте только конкретные действия ребенка. Он должен знать: **вам не нравится его поведение, а не он сам, как личность.**

Правило 5: Уважайте личное пространство подростка. Не покушайтесь на его свободу в установлении порядка по его собственному усмотрению.

Принять интересы и вкусовые пристрастия своего выросшего ребенка – единственно правильное решение родителей.

Правило 6: Помните, что каждому ребенку нужно признание – ему хочется знать, видеть и чувствовать, что его таланты ценят; его способностями гордятся; его навыки приветствуются.

Не скупитесь на похвалы. Поощряйте и вдохновляйте своего ребенка!

Чем больше вы хвалите своего ребенка, тем увереннее он становится и тем приятнее ему рассказывать вам о своих делах.

- Конечно, похвала должна соответствовать реальным достижениям ребенка, пусть даже пока весьма скромным. Хвалить ребенка чрезмерно и без всякого повода – значит, растить «задаваку» с неадекватной самооценкой.
- Поддерживайте ребенка поощрительными добрыми словами и фразами: «Какой ты молодец!»; «Я в тебя верю!»; «Все у тебя будет замечательно!», а также, ласковыми прикосновениями и объятиями.
- Исключите из общения с ребенком окрики, грубые интонации. А также слова, разрушающие веру подростка в себя и свои силы, такие как: «С этим тебе не справиться»; «Силенок у тебя маловато, чтобы за такие серьезные вещи браться»; «Я-то думала ты умнее».
- Создайте в семье атмосферу сердечного тепла, любви и уважения.



ПОМНИТЕ:

В своих похвалах умейте показать ребенку, что вы любите его не за его достижения, а за то, что он таков, какой он есть;

- Старайтесь никогда не сравнивать своего ребенка с окружающими (даже в сердцах), особенно, если это сравнение не в его пользу.

Правило 7: Будьте справедливы: не делайте различий при общении с вашими детьми разного возраста. Не делайте поблажек одному ребенку в том, чего не простили бы другому.

Правило 8: Научите ценить деньги. Обязательно рассказывайте подростку о своей профессии, о своем бизнесе. Он должен понимать, как зарабатываются деньги, как создается и как распределяется семейный бюджет.

Учите его понимать, какие варианты покупок можно совершить на определенную сумму.

Учите делать выбор, соотнося то, что купить хочется, и то, что купить в данный момент важнее. В магазине просите смотреть на цены, видеть скидки, выбирать привлекательные цены.

Резюмируя сказанное и структурируя информацию из правил, мы можем сформулировать **ЗАКОН ТРЕХ «Д»: ДИАЛОГ, ДОВЕРИЕ, ДИСЦИПЛИНА.**

ДИАЛОГ – общение с ребенком с учетом его точки зрения, его вкусовых пристрастий, интересов, устремлений.

ДОВЕРИЕ – предоставление ребенку самостоятельности в разумных пределах, приглашение к совместной деятельности.

ДИСЦИПЛИНА – установление четких границ самостоятельности, совместная с ребенком выработка новых, более гибких и взрослых правил поведения одновременно с указанием системы наказаний за несоблюдение этих правил.