

Общаться со своим подростком. Как? (Памятка для родителей).

- Любите своего ребёнка вне зависимости от его качеств и особенностей.
- Спросите у ребенка совета. Попросите Вас чему-нибудь научить.
- Поинтересуйтесь планами ребёнка и старайтесь учитывать их в собственном планировании.
- Находите время для открытого, безраздельного общения с ребёнком.
- Стучитесь к ребёнку в комнату, спрашивайте разрешения взять его вещь.
- В общении чаще используйте зрительный и физический контакт.
- Одобряйте ребёнка вообще, как личность. Возможна только безоценочная критика поведения, поступков, а не личности ребёнка.
- Контролируйте свои эмоции.
- Позволяйте ребёнку выражать свои чувства и делитесь своими чувствами.
- Поддерживайте ребёнка в трудной ситуации. Приведите пример из собственной жизни, найдите 2-3 позитивных момента в происходящем, т.е. формируйте оптимистичный взгляд на жизнь.
- Концентрируйте внимание не на ошибке, а на том, как выйти из сложной ситуации.
- Если Вы не правы, просите прощение.