**Как наладить отношения с подростками**

**(для родителей)**

Большие изменения, происходящие в организме ребенка, связаны с мощным взрывом энергии.

С этой энергией надо обращаться осторожно, она требует надежных, разумных и здоровых путей выражения. Для этого полезно заниматься спортом, делать физические упражнения, стимулирующие в свою очередь и умственный труд.

Напуганные и встревоженные родители окружают своих детей всевозможными запретами. Но нужно как раз обратное. Подросткам надо показать разумные пути для претворения в жизнь их энергии. При этом нужны любовь и понимание.

Для того чтобы заложить основы будущих перемен в ваших отношениях, можно предложить следующее:

1. Вы, родитель, должны четко изложить подростку свои страхи и опасения, чтобы он мог вас понять.

2. Вы, подросток, должны честно рассказать о том, что происходит с вами, и постараться сделать так, чтобы вам поверили. Вы должны тоже сказать о своих страхах и знать, что вас выслушивают без критики и осуждения.

3. Вы, родитель, должны показать свою гордость слушать и понимать. Понимание вовсе не означает прощения. Оно просто создает твердую основу, на которой можно строить дальнейшие отношения.

4. Вы, подросток, должны объяснить родителям, что нуждаетесь в том, чтобы они выслушали вас, но не давали советов, пока вы сами их не попросите об этом.

5. Вы, родитель, должны понимать, что подросток вовсе не должен обязательно следовать вашим советам.

 Только при участии всего этого возможен осмысленный диалог между  двумя равноправными людьми и в дальнейшем развитие новых, конструктивных форм поведения.

  Необходимо честно признаваться в своем невежестве и некомпетентности, только в этом случае с подростками возникнут доверительные отношения. Родители и подростки могут сотрудничать на основе общих интересов.

Откажитесь от строгих указаний: «Я скажу тебе, что делать, и ты будешь это делать», «Ты должен, потому что это будет полезно для тебя» и т. д. И что нам отвечает подросток на это: «Откуда ты знаешь, что мне надо делать?» «Я не буду это делать» и т.п.

Эти отношения называются «победитель – побежденный», они вызывают борьбу за власть.

Родители и подростки нуждаются друг в друге, и они должны научиться создавать такие отношения в семье, чтобы каждый оказался в выигрыше.



***Если ты оказался***

 ***в трудной жизненной ситуации, тебе помогут в социально – реабилитационном центре «Теремок»***

*Наш адрес: г.Рославль*

*ул. Нахимова, д. 49а*

*Телефон:* (848134) 4-19-92

В Центре работают педагоги – психологи, учитель – дефектолог, социальные педагоги, специалисты по социальной работе, юрисконсульт

****

Департамент Смоленской области по социальному развитию

Смоленское областное государственное бюджетное учреждение «Рославльский социально – реабилитационный центр для несовершеннолетних «Теремок»

**Как наладить отношения с подростками**

**(для родителей)**

