**Рекомендации психолога  родителям по установлению эффективного взаимодействия с подростками**

*Уважаемые родители, данные рекомендации помогут вам избежать конфликтов, ошибок в общении с подростками.*

*Основные психологические особенности подросткового возраста:*

1.Обострение чувства взрослости;

2. Желание вырваться из-под опеки родителей;

3. Жажда общения со сверстниками – группирование;

**Рекомендации**:

**1.** **Уважаемые родители,  как можно чаще показывайте и доказывайте, что вы любите  ребенка  просто так!** Например, вы можете проявить свои чувства словами: «Ты мне нужен, ты нам дорог, я люблю, когда ты дома».

**2. Уважаемые родители, сохраняйте спокойный ровный тон общения, даже если вы за что- то критикуете.**Подростки обращают внимание на тон общения, на крик и повышенный тон, часто могут ответить тем же - раздражением. Помните, что обсуждение – это НЕ нотация! Подростки тяжело воспринимают нотации: «Мы же взрослые». Часто отключаются и перестают воспринимать.

**3. Уважаемые родители, важно требовать дисциплинированности только после того, как между вами и подростком установлены положительные отношения.**

**4. Уважаемые родители, важно научиться конструктивно оценивать поступки, действия, а не самого подростка.**Можно выражать свое недовольство ОТДЕЛЬНЫМИ действиями ребенка, но не ребенком в целом. Избегайте ставить штампы: плохой, лентяй, неумёха. Задавайте вопросы, ведущие ребёнка к пониманию последствий действий: «Что ты можешь сделать для исправления оценки, как и когда сможешь?»

**5. Уважаемые родители, не стоит постоянно выражать недовольство действиями подростка.** Иначе это перерастает в неприятие его. Важнее, что ваш ребенок делает хорошо.

**6. Уважаемые родители, не ограждайте подростка от самостоятельных решений и поступков.**Не выполняйте за ребенка то, что он может сделать сам.

**7. Уважаемые родители, чтобы воспитать самостоятельного и ответственного человека,** уважайте ПРАВО выбора подростка.

**8. Уважаемые родители,**пусть ваш ребенок постоянно чувствует, что его ценят по достоинству: советуйтесь с ним.

**9. Уважаемые родители, соблюдайте простое, но важное правило.** Относитесь к детям уважительно: не поучайте детей в присутствии сверстников.