ПРАВИЛА, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ ЖИТЬ В МИРЕ С РЕБЕНКОМ

1. **Проявляйте терпение.** Если вы будете постоянно только поучать и срываться, то нарушится доверие.

2. **Устанавливайте доверительные отношения. Уровень** открытости ребенка напрямую связан с его ощущением своей безопасности рядом с вами.

3. **Сдерживайте эмоции.** Обсуждать надо создавшуюся ситуацию, а не самого ребенка.

4. **Не рубите с плеча.** Любое отклонение в поведении – следствие чего-либо, поэтому обязательно надо установить причину.

5. **Будьте последовательны и постоянны. Не** обещайте ребенку того, чего не сможете выполнить. Это только укрепит его убеждение, что взрослым нельзя доверять.

6. **Заинтересуйте подростка в изменении себя, покажите ему альтернативный вариант.**

7. **Стремитесь к разумному компромиссу и гибкости решений.** Решая что-либо вместе с ребенком, идите на уступки, которые позволят ему сохранить свое самолюбие.

8. **Поощрение и наказание должны быть адекватны совершенному поступку**. Понимать ребенка не значит одобрять его поведение.

9. **Избегайте нотации и проповедей.** Помощь может заключаться в том, чтобы успокоить подростка, разобрать ситуацию, дать какую-либо информацию или просто побыть рядом.

10. **Не переносите свои недостатки на ребенка.** Иногда взрослые переносят на детей свои недостатки, которых у ребенка нет в помине.

11. **Не прогнозируйте неудачи**. «Не будешь учиться, станешь дворником», - эти фразы закладывают в ребенке негативные установки. Нужно научить ребенка верить в себя, оптимистично смотреть на жизнь и на свою судьбу.

Сохранить добрые отношения помогут вовремя проясненные обстоятельства. Лучше сразу все спокойно обсудите и найдите решение по спорным вопросам.

ПОШАГОВАЯ СИСТЕМА ПОВЕДЕНИЯ В КОНФЛИКТЕ

1. Коротко, в одном предложении, ясно и спокойным тоном сформулируйте то, что вы хотите сказать ребенку. Обсуждайте ситуацию, не унижая достоинства ребенка. «Сегодня звонили из техникума и сказали, что ты не был там уже неделю».

2. Скажите ребенку, что вы чувствуете по поводу этой ситуации: «Я беспокоюсь, когда слышу это», «Я так волнуюсь за тебя», «Я не спала всю ночь».

3. Укажите на возможные последствия, которые вы видите. «Я боюсь, что ты не сможешь окончить техникум и не сумеешь обеспечивать себя в жизни. Подумай о последствиях. Надо стремиться к лучшему. Ты можешь и я помогу тебе».

4. Предложите своему ребенку помощь, если он показывает вам, что нуждается в ней и готов ее получить.

5. Признайте ваши затруднения в решении проблем вашего ребенка, переложите ответственность за его поступки на него самого: «Я хочу, чтобы ты хорошо окончил техникум, но я знаю, что не могу все время контролировать тебя — ты сам отвечаешь за это и за свою последующую жизнь».

6. Обязательно скажите вашему ребенку, что вы верите в него и в то, что он примет верные решения, касающиеся его жизни. «Я не в силах тебя контролировать, но я верю, что ты выберешь правильное решение, и наша семья будет чувствовать себя спокойно».