

16 «золотых» правил, которые помогут вам жить в мире с подростком.

1. **Проявляйте терпение.**
2. **Устанавливайте доверительные отношения** (уровень открытости ребенка напрямую связан с его ощущением своей безопасности рядом с вами).
3. **Сдерживайте эмоции** (чаще всего у нас возникает негативное отношение к совершенному поступку, а не к самому ребенку). Вопросы, которые нужно задать себе, если вы сильно рассержены поведением ребенка: «Чего я хочу достичь: наказать его? Выразить свое отношение к поступку? Помочь ему осознать свою неправоту? Или решить вместе с ним проблему?». Потом спросите себя, что повлекло такую бурную реакцию?
4. **НЕ рубите с плеча.**
5. **Будьте последовательны и постоянны.**
6. **Заинтересуйте подростка в изменении себя.**
7. **Стремитесь к разумному компромиссу и гибкости решений.** Каждый подросток старается сохранить свою целостность, пощадить свою самооценку. Поэтому, решая что-либо вместе с ребенком, идите на уступки, которые позволят ему сохранить свое лицо.
8. **Поощрение и наказание должны быть адекватны совершенному поступку.**
9. **НЕ старайтесь «все понять»** (и при этом необходимо помнить, что мы никогда не можем быть абсолютно правы в глазах наших детей).
10. **Понимать ребенка не значит одобрять его поведение.**
11. **Щадите «больные места» подростка и его самолюбие.**
12. **Избегайте нотаций и проповедей.**
13. **Говорите и выясняйте все вовремя.**
14. **НЕ переносите свои недостатки на ребенка.**
15. **НЕ прогнозируйте неудачи** (позитивные высказывания, нет негативным установкам).
16. **Будьте другом, а не подружкой** (держите уважительную дистанцию, не допускайте фамильярности).

16 «золотых» правил, которые помогут вам жить в мире с подростком.

2. **Проявляйте терпение.**
3. **Устанавливайте доверительные отношения** (уровень открытости ребенка напрямую связан с его ощущением своей безопасности рядом с вами).
4. **Сдерживайте эмоции** (чаще всего у нас возникает негативное отношение к совершенному поступку, а не к самому ребенку). Вопросы, которые нужно задать себе, если вы сильно рассержены поведением ребенка: «Чего я хочу достичь: наказать его? Выразить свое отношение к поступку? Помочь ему осознать свою неправоту? Или решить вместе с ним проблему?». Потом спросите себя, что повлекло такую бурную реакцию?
5. **НЕ рубите с плеча.**
6. **Будьте последовательны и постоянны.**
7. **Заинтересуйте подростка в изменении себя.**
8. **Стремитесь к разумному компромиссу и гибкости решений.** Каждый подросток старается сохранить свою целостность, пощадить свою самооценку. Поэтому, решая что-либо вместе с ребенком, идите на уступки, которые позволят ему сохранить свое лицо.
9. **Поощрение и наказание должны быть адекватны совершенному поступку.**
10. **НЕ старайтесь «все понять»** (и при этом необходимо помнить, что мы никогда не можем быть абсолютно правы в глазах наших детей).
11. **Понимать ребенка не значит одобрять его поведение.**
12. **Щадите «больные места» подростка и его самолюбие.**
13. **Избегайте нотаций и проповедей.**
14. **Говорите и выясняйте все вовремя.**
15. **НЕ переносите свои недостатки на ребенка.**
16. **НЕ прогнозируйте неудачи** (позитивные высказывания, нет негативным установкам).
17. **Будьте другом, а не подружкой** (держите уважительную дистанцию, не допускайте фамильярности).