

ШАГИ НАВСТРЕЧУ

Рекомендации для родителей подростков.

Иногда конфронтация «родители – подросток» заходит так далеко, что, кажется, нет никакой возможности договориться. В такой ситуации нужно быть особенно бдительным-

чтобы в переломный период ваш ребенок совсем не отшатнулся от вас, вам необходимо восстановить утраченное доверие.

Не ждите, что подросток сам шагнет вам навстречу. Первый шаг скорее должны сделать вы.

1. 1. Первый шаг. Эмоциональный.

Вспомните его маленьким, как он рос, как хорошо бывало вам вместе, как кидался

он вам на шею, как вы утешали его. Это поможет вам снова настроиться на его

волну, ощутить безусловную любовь. И тогда вы сможете пожалеть сначала ребенка, и только потом себя. Помните: ему труднее, чем вам.

1. **2.** Второй шаг. *Целеопределяющий.*

Наметьте цель, достижимую и конкретную. Не «Я хочу, чтобы он меня слушался»

(это слишком абстрактно), а, например, «Научиться спокойно разговаривать,

не скандалить, когда что-то обсуждаем». Поставьте число, к которому хотите

этого достигнуть.

1. **3.** Третий шаг. *Стратегический.*

На маленьком листочке напишите: с одной стороны – вашу конкретную цель, с дру-

гой – что вы делаете для ее реализации.

Например:

а) прекращаю ругать, кричать, читать нотации;

б) никого ни в чем не обвиняю;

в) сразу же отмечаю все хорошее, что он (она) сделал (а) и говорю об этом вслух;

г) никогда не критикую его (ее) перед другими (не жалуюсь, не обсуждаю, не

унижаю);

д) выслушиваю без советов и упреков;

е) между нами должен состояться честный и откровенный разговор.

1. Четвертый шаг. *Тактический*.

Просто начинаете выполнять все, что написали. Бумагу носите с собой и почаще

в нее заглядываете. Не расстраивайтесь, что не все сразу получается. Не пугайтесь

ошибок и срывов,- они неизбежны, но со временем их будет меньше. Не поддавай_

тесь искушению все бросить, вы же не бросите ребенка. Новое поведение должно

войти в привычку, а на это нужно время. Продержитесь хотя бы три недели – за

это время формируется новая привычка – вести себя культурно и тактично. Сначала

у вас, потом у ребенка.

1. Пятый шаг. *Доверительный.*

Каждый вечер отчитывайтесь перед собой, отмечайте все плюсы и минусы.

Анализируйте сначала свое поведение, а потом – поведение ребенка. Хвалите

себя за удаchi, думайте, как исправить допущенные ошибки. Доверяйте себе.

Помните: если человек взялся за задачу, значит у него есть силы, чтобы ее

решить.

1. 6. Шестой шаг. *Терпеливый.*

Не надейтесь, что строптивый ребенок сразу бросится вам на шею. Но весомых

Поводов посидеть и подумать у него будет достаточно. Для начала это уже

хорошо.

Самая главная ваша задача: юный бунтарь должен поверить, что с вами

МОЖНО договориться МИРНЫМ путем. **Уважайте его и он будет уважать вас.**