**Рекомендации родителям по эффективному общению с подростками**

1. Проявляйте свою заинтересованность и доверие в общении с подростком. Родительская поддержка порождает доверительные отношения между детьми и родителями и влечет за собой высокую самооценку подростков, способствует успехам в учебе и нравственному развитию. Недостаточная родительская поддержка, наоборот, может привести к низкой самооценке ребенка, плохой учебе, импульсивным поступкам, слабой социальной адаптации, неустойчивому и антиобщественному поведению. Недоверие к детям, как правило, свидетельствует о том, что родители проецируют на них свои собственные страхи, тревоги и чувство вины. Неуверенные в себе родители (или пережившие определенные трудности в прошлом) больше других склонны бояться за своих детей.

2. Поддерживайте подростка. В отличие от награды поддержка подростку нужна даже тогда, когда он не достигает успеха.

3. Все замечания делайте в доброжелательном, спокойном тоне, без ярлыков. Демонстрируйте взаимное уважение.

4. Относитесь к ребенку как к самостоятельному и взрослому человеку. Ребенок рано иди поздно вступает в борьбу за самостоятельность, за право реализовать свои потребности и цели. Чтобы научиться договариваться с подростками, надо обратиться к правилам активного слушания и доброжелательного общения.

5. Принимая взрослость и самостоятельность подростка - не сводите ее к вседозволенности. Учите подростка постановке цели, очередности их достижений. Также учите подростка самого справляться со своими трудностями.

6. Больше проявляйте и объясняйте свои чувства, чтобы он вас понял и принял вашу позицию. Выслушивайте. Аргументируйте свои требования. Диалог обладает наибольшим воспитательным влиянием.

7. Тесное сотрудничество с учебным заведением. Если вас что-то беспокоит в поведении ребенка, постарайтесь как можно скорее встретиться и обсудить это с классным руководителем или со специалистами (педагогом-психологом, социальным педагогом).

8. Интересуйтесь, с кем общается ваш ребенок.

9. Демонстрируйте взаимное уважение. Взрослый должен демонстрировать доверие к подростку, уверенность в нем и уважение к нему, как к личности.

10. Любите своего ребенка - подростка. Положительные эмоции в семейных отношениях связаны с близостью, привязанностью, любовью, восприимчивостью; члены семьи при этом проявляют взаимную заинтересованность и отзывчивость.