

# Советы родителям

## Как правильно организовать разговор на определенную тему

*Заранее скажите ребенку*, что хотите с ним поговорить, и спросите, когда ему будет удобно. Время, место (и даже тему разговора) пусть он назначит сам. Это даст ребенку возможность морально подготовиться и настроиться на беседу.

*Начните с вопроса.* Например, спросите, почему у вас не ладятся отношения, часто возникают конфликты, и что вы, лично вы, по его мнению, делаете не так. Говорите спокойно и убедительно (никаких вредных эмоций! Выпейте валерьянку, и — спокойствие, только спокойствие). Вполне вероятно, что поначалу от вашего чада вы не услышите ничего внятного (или ничего хорошего). Так и должно быть. Не пытайтесь спорить или оправдываться. Сейчас *ваша задача одна: юный бунтарь должен поверить, что с вами можно договориться мирным путем.*

*Не торопите, дайте возможность высказаться*, тогда он лучше поймет свои истинные чувства, вы поймете его. Выслушайте все, а потом спросите: «Как бы ты поступил на моем месте?» — и учтите его мнение. Если он спросит, поясните свою позицию, объясните, почему вы поступали так или иначе. Но *будьте немногословны и ни в коем случае не обвиняйте ни себя, ни его.*

*Ищите вместе компромиссное решение.* Например, вы позволяете ребенку сначала погулять до 5 вечера, но при этом, когда он приходит с улицы, то сразу садится делать уроки и не отвлекается ни на просмотр телевизора, ни на телефонные разговоры.

## Важно помнить о правилах шести «П»:

- *принимать* своего ребенка таким, как есть;
- *понимать*, что с ним происходит;
- *поддерживать* все лучшее, что есть в ребенке;
- *помогать* понять свои ошибки и исправить их;
- *признавать* его право быть не таким, как вы;
- *прощать* ребенка и себя.

## Избегайте:

- **ВИНЫ** перед собой и другими за то, что не сделали, не успели,
- **СТЫДА** (не так получилось, не имел права на ошибку),
- **ОБИДЫ** к неблагодарным детям, людям,
- **СТРАХА** (не получится, не поймут).

Отсутствие времени для отдыха и восстановления — признак неправильной организации работы. Это показатель непрофессионализма. *"Работайте с нормой загруженности. Избегайте как перегрузок, так и простоя, безделья. Устанавливайте свой, комфортный темп работы.*

## Психологическая подсказка:

*Чтобы ваш ребенок не стал «трудным» подростком, не конфликтовал с вами и с окружающими, слово «нельзя» должно быть выполнимым, мотивированным, объясненным. Невыполнимое запрещающее требование вносит дезорганизацию в психическую жизнь ребенка и разрушает фундамент дисциплинированности, закладывает конфликтный характер.*