

Бюджетное учреждение  
«Городской центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»  
города Омска

**Единая служба**



поддержки семей, имеющих детей  
города Омска

**Альманах**  
**«ТЕРРИТОРИЯ УСПЕШНОГО РОДИТЕЛЬСТВА»**  
**(методические рекомендации)**

**ВЫПУСК 56**

**Ребенок врет и обманывает.  
Что делать?**



Многие родители сталкиваются с тем, что ребёнок говорит неправду – врёт и обманывает. Как правило, реакция родителей на такое поведение – это поругать, пристыдить, наказать ребёнка.

Но как только вы начнёте понимать, почему ваш ребёнок врёт и обманывает, тогда вы сможете помочь ему изменить своё поведение и стать более честным. Ключевое слово здесь – «помочь». Не заставить, не вынудить, а именно помочь ребёнку не врать и обманывать, а рассказать вам правду.

### **Причины, почему ребёнок врёт и обманывает?**

Если мы начнём разбираться, почему ребёнок врёт и обманывает, то увидим, что он как раз таки боится наказаний, криков и того, что его будут ругать. Получается какой-то замкнутый круг. Чем больше мы ругаем ребёнка за обман, тем он больше будет скрывать правду от нас в будущем. Какой из этого выход?

У детей, как правило, обнаруживаются довольно логичные основания скрывать правду – они хотят избежать неприятных последствий для себя, не хотят разочаровывать родителей, слушать крики и часовые нравоучения.

Ребёнку тяжело не врать, когда он точно знает, что его ожидает за правду очень неприятный исход. Поэтому, понимая все эти причины, нам нужно создать такие условия в семье, чтобы ребёнок мог легко рассказать нам всё, как есть.

Бывают и такие случаи, когда ребёнок хочет приукрасить ситуацию, чтобы произвести на других большее впечатление, приобрести больший вес в глазах окружающих. Это происходит тогда, когда ребёнок чувствует, что он недостаточно хорош таким, какой он есть.

И вместо того чтобы его ругать, его нужно понять и заверить в том, что с ним всё в порядке и ему совершенно необязательно придумывать о себе то, чего на самом деле нет.

А может быть и так, что ребёнок не обманывает специально, а понял или запомнил ситуацию по-своему и пересказывает её именно так, как воспринял. В этом случае будет совершенно несправедливо говорить об обмане. Просто ребёнок запомнил всё именно так.

Для некоторых детей фантазирование является психологической защитой, которая помогает справиться с какими-то трудными обстоятельствами их жизни.

**ВАЖНО:** *когда мы наказываем детей за ложь, они продолжают обманывать, в надежде избежать любого наказания в будущем.*

**9 советов, которые помогут вашему ребёнку не врать и говорить правду:**

### **1. Сохраняйте спокойствие и реагируйте адекватно на проступки ребёнка**

Старайтесь не пугать ребёнка своими эмоциональными реакциями на его действия, обидными словами, криком, угрозами и наказаниями.

Делайте акцент не на обвинении ребёнка в произошедшем, а на поиске вместе с ним выхода из сложившейся ситуации. Спросите ребёнка: *«Что мы можем сделать сейчас, чтобы устранить последствия?»*

### **2. Не провоцируйте ребёнка на враньё и обман.**

Если вы видите грудку вещей на полу в комнате вашей дочери, не спрашивайте: *«Ты убрала свои вещи с пола?»* Когда мы задаем вопросы, на которые мы уже знаем ответ, мы сами подталкиваем своего ребёнка к тому, чтобы он соврал в надежде, что вы от него отстанете.

Вместо этого, подчеркните в своём вопросе пути решения этой ситуации, например: *«Я вижу, тут всё ещё на полу лежит куча твоих вещей, тебе помочь их убрать или справишься сама?»* или *«Ты хочешь убрать свою одежду сейчас или когда закончишь обедать?»*

Такие вопросы позволяют вашему ребёнку включиться в активное обсуждение, «сохранить лицо», предотвращают с ним «борьбу за власть» и вы помогаете ему сосредотачивать внимание на плане действий, на том, что нужно сделать, вместо того, чтобы заготовливать оправдание или что-то придумывать. Кроме того, это прекрасно обучает ребёнка на будущее.

### **3. Пытайтесь понять, почему ребёнок врёт и говорит неправду.**

Вместо того чтобы «застукать» ребёнка на его обмане и обрушиться на него с обвинениями: *«Зачем ты мне врешь? Я вырастила обманщика! Говори мне правду!»* – постарайтесь посмотреть в корень проблемы и понять, почему ваш ребёнок сейчас не может сказать вам правду в этой ситуации.

Говорите не угрожающим, а располагающим тоном. Заверьте ребёнка, что не будете ругать или наказывать его за правду, какая бы она ни была. В будущем

ребёнок будет помнить этот опыт и скорее поделиться с вами, потому что будет знать – с вами безопасно поделиться тем, что произошло.

#### **4. Отмечайте ребёнка за честность.**

В первую очередь, нужно обратить внимание: несмотря на то, что ребёнок понимает, что сделал что-то не то, он всё-таки пришёл к вам и признался в том, что случилось.

Родители вместо того, чтобы похвалить ребёнка за мужество сказать правду и его признание, продолжают ругать его за то, что вначале он их всё-таки обманул. Он исправился, сделал шаг в правильном направлении, а акцент родители делают всё равно на том, что вначале он сказал неправду.

Ребёнок получает такой урок – «Неважно, обманываю я или говорю правду – меня в обоих случаях ругают. Признавайся или не признавайся – лучше не станет». Чтобы такие выводы ребёнок не делал, а понимал, что его признание принесёт большую пользу и приведёт к конструктивному обсуждению, нужно обязательно отмечать искренность ребёнка, хвалить его честность.

#### **5. Объясните ребёнку, что ошибки – это возможности чему-то научиться.**

Каждая ошибка – это возможность научиться чему-то новому, получить новый опыт. Ребёнку нужно объяснять, что ошибаться – это нормально, все мы ошибаемся и учимся на ошибках, всё можно переделать и исправить. Не ошибается только тот, кто ничего не делает.



Когда мы, взрослые, спокойно воспринимаем ошибки ребёнка и обучаем его правильному отношению к ним, ему будет легче говорить правду и признаваться в промахах и неудачах в будущем.

#### **6. Показывайте ребёнку свою безусловную любовь и поддержку.**

Говорите, что вы любите ребёнка просто так, несмотря ни на что, даже если у него происходят неприятности и он ошибается. Убедитесь, что ваш ребёнок

точно знает: несмотря на его проступки, ошибки или плохое поведение, вы никогда не будете любить его меньше. Это помогает ребёнку чувствовать себя в безопасности и больше открываться вам.

### **7. Подавайте правильный пример.**

Помните, что наши дети учатся у нас. Бывает, что мы и сами обманываем детей по мелочам и считаем, что это «ничего страшного», «ложь во благо». Наши дети всё это видят и усваивают на уровне ценностей, не смотря на то, чему мы их учим с помощью слов.



### **8. Не закрепляйте за ребёнком ярлыки «обманщик» или «врунишка».**

Даже если вы несколько раз поймали ребёнка на обмане, никогда не называйте его такими обидными словами. Они совершенно не имеют никакого педагогического смысла, а только ещё больше усложняют ситуацию. Ребёнок рано или поздно смиряется с такими ярлыками и начинает себя чувствовать именно тем, кем вы его называете.

### **9. Никогда не жалуйтесь другим людям о том, что ребёнок обманул вас.**

Тем более не делайте этого в присутствии ребёнка. Это очень унижительно и обидно и значительно осложнит ваши с ним отношения. Не выносите мусор из избы. Старайтесь такие ситуации решать внутри семьи и помогите ребёнку сохранить лицо перед другими взрослыми и его друзьями. Это поможет ему скорее измениться.

Бюджетное учреждение  
«Городской центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»  
города Омска

**Единая служба**



поддержки семей, имеющих детей  
города Омска

**Альманах**  
**«ТЕРРИТОРИЯ УСПЕШНОГО РОДИТЕЛЬСТВА»**  
(методические рекомендации)

**ВЫПУСК**

**Как помочь ребенку построить  
здоровое отношение с гаджетами?**



Современные дети осваивают новые технологии буквально с пеленок и, подрастая, они уже не представляют свою жизнь без телефона или планшета. Такая зависимость, если её запустить, может привести к тяжелым последствиям: расстройствам психики, рассеянности, ухудшению памяти. Не говоря уже об ухудшении зрения и страхе общения с другими людьми в реальной жизни.

Однако, совсем запретить ребенку пользоваться гаджетами не представляется возможным. Кроме того, нельзя отрицать и положительные стороны их разумного использования.

### **Как научить ребенка дисциплине с гаджетами.**

Малыши стремятся во всем подражать взрослым. Поэтому, видя, как мама часами сидит у компьютера, ребенок тоже с любопытством начинает тыкать пальчиками в кнопки клавиатуры.

Постарайтесь сами как можно меньше времени уделять гаджетам. Пользуйтесь ими только при необходимости, например, по работе. Объясните ребенку, почему вам нужен компьютер и покажите результат своей работы – графики, схемы или же статьи.

Чтобы приучить ребенка нести ответственность за свои девайсы, приучите его вовремя их заряжать, убирать на место после использования и периодически протирать, показывая пример. Объясните ребенку, что на гаджетах скапливается огромное количество вредных бактерий и необходима регулярная чистка планшета и дезинфекция смартфона.

### **Станьте другом своему ребенку.**

Многие родители дают ребенку гаджет с играми, чтобы у них была возможность спокойно заниматься своими делами. А потом с удивлением и ужасом замечают, что кроме планшета и телефона ребенка ничего не интересует. Когда же пытаются отобрать или запретить пользоваться гаджетами – дело оборачивается истериками и ссорами.

Как же поступить, чтобы не испортить свои отношения с ребенком?

Тут есть над чем задуматься. И, чтобы найти правильное решение, задайтесь такими вопросами:

*1. Хорошо ли вы знаете своего ребенка? Давно ли вы спрашивали, какую книжку он прочитал недавно? Что именно ему интересно, кроме гаджетов? Может быть, он любит играть в футбол, петь или рисовать? Тогда почему бы вам не записать его на кружок или в спортивную секцию?*

*2. Достаточно ли вы времени и внимания уделяете ребенку? Когда вы в последний раз вместе ходили в кино или в зоопарк? А помните ли, когда выбирались всей семьей на природу?*

*3. Приучили ли вы ребенка помогать вам по дому? Может быть, вам стоит вместе приготовить вкусный обед, или же подкрасить облупившуюся стену в ванной?*

### **Отвлекать, а не запрещать.**

Любой строгий запрет вызывает дух противоречия и протест. Поэтому не стоит категорически запрещать пользоваться гаджетами, а лучше постарайтесь отвлечь от них ребенка.

Затрудняетесь найти достойную альтернативу мигающему экрану? Предложите ребенку компромисс в виде высокотехнологичных устройств, с которыми можно очень увлекательно проводить время на улице.

### **Вертолеты, квадрокоптеры и прочие «леталки»**

Запускать в воздух такое радиоуправляемое устройство – полный восторг! Наверняка им заинтересуются и другие дети во дворе, и можно будет устраивать воздушные соревнования и парады. Только помните, что запускать подобные летательные аппараты нужно подальше от мест скопления людей. Выйдите с ребенком на луг или в поле и вместе протестируйте новый девайс. Ведь, подарив малышу такую игрушку, вы сделали главный подарок и себе – это возможность общения с ним.

### **Гироскутеры**

Когда велосипеды и самокаты уже надоели, это модное устройство придет вам на помощь. С его помощью скучная прогулка по парку легко превращается в увлекательное приключение и настоящее веселье! Кстати, гироскутеры отлично развивают координацию движений.

Проявляйте фантазию, придумывая новые интересные развлечения для ребенка вне дома. Не стесняйтесь играть с ним и другими детишками во дворе, вместе резвитесь и радуйтесь. И очень скоро ваш малыш напрочь забудет о существовании гаджетов, ведь кроме них в жизни столько всего интересного!

***Желаем вам взаимопонимания с вашим ребёнком!***

Бюджетное учреждение  
«Городской центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»  
города Омска

**Единая служба**



поддержки семей, имеющих детей  
города Омска

**Альманах**  
**«ТЕРРИТОРИЯ УСПЕШНОГО РОДИТЕЛЬСТВА»**  
**(методические рекомендации)**

**ВЫПУСК**

**10 секретов доверительного  
отношения с ребёнком**



Первое, что важно донести до родителей – это простая идея, что с ребенком нужно разговаривать. В каком бы возрасте не был ребенок, какие бы у вас отношения с ним не были – надо начинать разговаривать.

Сейчас к психологам часто обращаются люди, которым тяжело выдерживать тревогу из-за неопределенности. Что такое неопределенность: это недостаток информации. Поэтому, когда мы говорим с ребенком о чем угодно – мы снижаем его тревогу.

Начать говорить никогда не поздно. Даже если вашему ребенку уже 17 лет и вы чувствуете, что у вас большой пробел в общении, не поздно начать говорить прямо сегодня.

**Что еще делает общение с ребенком, кроме того, что снижает его тревогу?**

Очень и очень многое: даёт жизненную опору, формирует интерес к жизни и критическое мышление, дает ощущение безопасности окружающего мира, доверие к миру, к людям и, как следствие, возможность создавать безопасные отношения в будущем, развивает познавательный интерес, уверенность в себе, интеллект.

### **Как говорить с ребенком?**

Итак, теперь, когда мы поняли, что говорить – это очень полезно и важно, встает следующий вопрос: как говорить? Есть несколько принципов безопасного, ненасильственного общения с ребенком.

#### **1. Ваше состояние.**

Отделяйте разговоры от эмоций. Если вы в сильной тревоге, злости, если у вас нет сил, хочется кричать – выразите свои эмоции в безопасной обстановке, не навредив себе и другим. И только после этого, когда «остыните» – говорите с ребенком.

#### **2. Будьте честными.**

Говорите о том, во что вы верите сами. Не врите ребенку – дети очень хорошо чувствуют ложь. Уважайте его мнение – оно может отличаться от вашего, это нормально. Как к этому относиться? С интересом. Спросите: «Почему так? А как ты думаешь?»

### **3. Что говорить ребенку?**

Правду, но на его языке. Дети в любом возрасте могут говорить на любые темы, даже самые сложные, такие как секс, смерть, ложь, предательство, но терминами, соответствующими их возрасту.

Используйте терминологию своего ребенка – вы примерно знаете его уровень общения, развития, знаете, что он смотрит, чем увлекается. Значит вы уже знаете лексику разговора, которую будете использовать.

### **4. Говорите первыми.**

Начните разговор сами, не выпытывайте у ребенка: «Как дела в школе, что нового?». Расскажите, что вы сами узнали нового, о чем подумали? Расскажите что-то в творческой, интересной форме. Поделитесь с ним тем, что интересно вам самим.

Важно, чтобы когда вы рассказывали, у вас горели глаза, вам было интересно. Поверьте, дети включаются в деятельность, которая интересна вам.

### **5. Качественное время с ребенком.**

Говорите с ребенком в подходящей обстановке, создавая качественное время для разговоров. Создайте традицию ходить с ребенком куда-то вместе.

### **6. Говорите наедине.**

Сложно говорить откровенно в присутствии других людей. Не заставляйте ребенка говорить с вами, например, при папе – говорите отдельно. Если он сам захочет поговорить вместе – супер, но это не априори. Это нормально: хотеть сказать что-то маме, а папе не говорить, и наоборот.

### **7. Говорите в семье.**

«Мама с папой говорят, что читать – это очень интересно, но что-то я никак не могу заставить их за этим увлекательным занятием». Начните говорить не только с ребенком, наладьте коммуникацию в семье.

### **8. Не бойтесь быть уязвимыми.**

Многие родители пытаются быть для ребенка нестигаемыми, сильными, всезнающими. Но вы отличаетесь от ребенка не тем, что «не испытываете эмоций», а тем, что знаете, как с ними быть.

Можно говорить ребенку, что вы напуганы, что вы испытываете тревогу, что вы в чем-то разочарованы, что вы злы. Когда вы говорите о своих чувствах и становитесь «живым» для ребенка, ближе – диалог становится теплее, вы уходите из «учительской» позиции и с вами хочется говорить.

### **9. Если вы боитесь «стыдных» тем.**

Поговорите об этом сначала со взрослым человеком, поуглите лексику, проговорите ее сами, без ребенка. Порепетируйте разговор. И после – не бойтесь сказать, что стесняетесь говорить об этом, но постараетесь говорить максимально откровенно.

### **10. Не ругайте ребенка за его рассказ.**

Ни в коем случае никогда не ругайте ребенка за то, что он вам что-то рассказал. Задайте себе вопрос: «Зачем он это мне рассказал?» Особенно, если это что-то тяжелое. Чтобы вы его наказали? Кричали на него? Вряд ли. Скорее всего ему нужна поддержка, опора, совет, принятие, помощь.

Да, порой это может быть нелегкая задача, но такая уж наша родительская доля – уметь выдерживать сложные разговоры и давать поддержку. Это уже случилось. И если вам кажется, что то, что он сказал – что-то плохое и страшное, поверьте, ребенок об этом знает – посочувствуйте ему и скажите, например: «Мне страшно. Но мы сейчас вместе что-нибудь придумаем».



Бюджетное учреждение  
«Городской центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»  
города Омска

**Единая служба**



поддержки семей, имеющих детей  
города Омска

**Альманах**  
**«ТЕРРИТОРИЯ УСПЕШНОГО РОДИТЕЛЬСТВА»**  
**(методические рекомендации)**

**ВЫПУСК**

**Как правильно разговаривать с  
подростком, правила общения с  
трудными детьми**



Кажется, совсем недавно ребенок готов был часами обсуждать с вами любимые передачи и игрушки. Теперь же приходит из школы, буркнет пару слов и закрывается в своей комнате. Вам хочется знать, что происходит в его жизни, но как подступиться? Давайте обсудим, как общаться с подростком, чтобы вы могли друг друга услышать и даже о чем-то договориться.

### **Изменение в поведении у ребенка в подростковом периоде.**

Официально подростковым считается возраст с 12 до 17 лет, и в этот момент поведение вашего ребенка меняется очень сильно. Первые звоночки вы можете заметить уже в предподростковом возрасте, с 9 до 11 лет. Ребенок проживает очень сильные физиологические перемены, и это, конечно, сказывается на психическом состоянии и поведении. Ребенок может начать хамить родителям и воспринимать любые их слова в штыки, плохо учиться, стать скрытным и начать врать, стать очень неопрятным. Другими словами — для родителей ребенок становится порой просто невыносимым.

Общение с подростком, когда он вошел в переходный возраст — занятие не для слабых духом. Настроение у ребенка меняется с фантастической скоростью, ваш авторитет рушится на глазах. А ведь именно сейчас он выходит в большую жизнь, все больше общается с другими людьми вне дома. Так хочется поделиться с ним знаниями о «взрослых» трудностях, предостеречь, уберечь от беды. Старые способы воспитания и общения не работают. Бессилие и ярость в ответ на выходки подростка бывают так велики, что родители срываются на крик, стараются усилить контроль, обдумывают наказания. Подросток в ответ закрывается и огрызается еще больше.

Как разорвать этот замкнутый круг? Вспомнить, что изменения в поведении у подростка — это норма. Одна из главных задач подросткового возраста — отдалиться от родителей и начать поиски собственного «я». Со стороны же родителей главная задача — научиться общаться со своим подрастающим ребенком по-новому. Тогда вы сможете, с одной стороны, дать ребенку необходимое количество личного пространства и уважения, с другой — сохранить между вами связь, которая поможет уберечь ребенка от по-настоящему опасных поступков.

## О чем родителям говорить с подростком?

Главное правило: стараться говорить о том, что интересно обсуждать самому ребенку. Часто родители пытаются навязать тему для разговора, хотят транслировать подростку то, что, по их мнению, ему полезно знать, и должно быть интересно. И очень обижаются, когда ребенок не включается в разговор. Знайте, что деидеализировать и даже обесценивать родителей, критиковать их и то, что они любят, чем интересуются — это необходимый шаг на пути к взрослению. Если ребенок будет продолжать руководствоваться во всем интересами родителей, то он так психологически от них и не отделится. Надо правильно расценивать это поведение: не как отсутствие уважения, а как необходимый этап в ваших отношениях. Подростку это нужно, чтобы составить свою собственную систему ценностей и интересов.

Начнёте донимать подростка кучей вопросов сразу — он только замкнется. Как же его разговорить? Один из способов — рассказать что-то о себе, о своем прошлом или настоящем. В подходящей ситуации можно даже попросить совета. Также очень важно ловить момент, когда он хочет общаться, и подключать технику активного слушания.

Если тинейджер начал сам вам что-то рассказывать, не торопитесь с выводами, интерпретациями, советами, комментариями. Отключите режим «воспитателя и учителя» и просто слушайте. Активное слушание — это когда мы как эхо вторим тому, что нам рассказали. При этом, когда уместно, называем чувства другого человека: *«представляю, как ты обрадовался...»*, *«тебе это было приятно»*, *«ты удивился»*, *«ты обиделся»*. Ничего не добавляем от себя, только отражаем то, о чем рассказал собеседник. Такой подход помогает ребенку больше делиться.

Подростки дома чаще всего находятся в своей комнате. И родители стараются использовать момент, когда сын или дочь вышли, чтобы обрушить на них свои указания и замечания. Ребенок в итоге жалеет, что показался, и начинает выходить еще реже, двигаться по дому короткими перебежками в туалет и на кухню. Поэтому очень важно, когда тинейджер вылезает из своего логова, сделать так, чтобы ему было приятно.

## Как общаться с трудным подростком?

При общении с подростками, которых называют трудными, важно помнить, что перед вами не тот, за кого он себя выдает. К этой группе причисляют тех, кто совершает разные асоциальные действия: проявляет избыточную агрессию, ворует, хамит, убегает из дома, не считается с другими людьми. Чаще всего причина кроется в том, что у подростка есть глубокое внутреннее неблагополучие, какое-то страдание, травма. И ребенок покрывает эту боль целыми слоями вызывающего, асоциального поведения. Иногда «трудное поведение» обусловлено также органическими причинами: физиологическими заболеваниями или отставанием в развитии, но это очень маленький процент случаев.

Очень важно посмотреть глубже и понять, что любой «трудный» подросток — это человек, который чувствует себя несчастным. У него есть проблемы, и ему нужна помощь и поддержка. Возможно, ребенок страдает от огромного чувства неуверенности в себе, не принимает себя, его одолевают комплексы, у него огромная обида на окружающий мир.

Часто причина в сложных отношениях с родителями, когда те не дают достаточного количества принятия, поддержки, уважения и понимания. Бывает, что дело в конфликтах между родителями, свидетелем которых ребенок является достаточно долгое время. Сам ребенок не может найти объяснение взрослым сложностям, и это становится для него внутренней травмой.

Когда вы решили провести разговор с таким трудным подростком, старайтесь обращаться к тому человеку, который скрыт под слоями колючей защиты. Обращайтесь к его сильным сторонам, к его умениям и способностям, к тому, в чем он может черпать силу, ресурс. Подход, когда вы видите в таком ребенке злоумышленника, которого нужно покарать, не сработает. Это человек, который в глубине души сильно травмирован или страдает, но сам этого не осознает и надел на себя маску равнодушия или цинизма. Нужно общаться с уважением к его личности, стараться его понять и принять, показывать ему сопереживание. Кроме того, нужно конкретно информировать его о последствиях

тех или иных действий. Без запугивания, с позиции добрых намерений предупреждать его, чтобы у него не было более серьезных проблем.

Разговор о нежелательном поведении начинайте с описания своих чувств: «*Знаешь, я очень расстраиваюсь, когда...*». Затем спросите ребенка, каково его отношение к произошедшему. И настройтесь понять его аргументы. Не стоит делать злое выражение лица, упирать руки в боки и создавать впечатление, что сейчас будете судить и выносить приговор. Объясните спокойным тоном, почему поступок считается нехорошим: вредно для здоровья, опасно, обижает или задевает чувства других людей. Расскажите о последствиях, в том числе о том, какие меры вы будете вынуждены принять, если такое поведение не прекратится. Предложите вместе поискать выход из положения, пообещайте помощь. Напомните, что, хотя ребенок уже достаточно взрослый, до его совершеннолетия отвечаете за него вы. Поясните, что имеете право принимать решения, которые ребенку не нравятся, если считаете, что это необходимо для заботы о нем.



### **Советы психолога: как правильно общаться с подростком.**

Беседа с подростком для родителей может казаться сложной задачей. Что нужно учитывать, чтобы общение проходило конструктивно?

- ✓ По возможности изучайте аспекты психологии, связанные с общением с детьми. Учитывайте особенности подросткового возраста. Возможно то, что вас пугает или расстраивает, на самом деле — вариант нормы.

- ✓ Постарайтесь чаще общаться со своим подростком мальчиком или девочкой из позиции «наставника», а не «командира».
- ✓ Применяйте технику активного слушания, она поможет вам узнать о своем ребенке гораздо больше.
- ✓ Чаще говорите не о требованиях, а о своих чувствах, используйте «я-сообщения», например: «*Я радуюсь, когда...*» или «*Мне грустно, когда...*».
- ✓ Вникайте в то, что интересно ребенку, и поддерживайте разговор об этом вместо того, чтобы навязывать свои темы для беседы.
- ✓ Соблюдайте его личные границы: стучите в комнату прежде, чем зайти, не трогайте без разрешения личные вещи и т. д. Это покажет ваше уважение и поможет избежать множества ссор.

### **Родители, помните о себе.**

Дорогие родители, не забывайте, пожалуйста, и о себе. Очень важно, чтобы у вас в жизни были какие-то интересные занятия, вещи, которые приносят вам радость и удовольствие, интересное времяпрепровождение. Это поможет не так сильно фиксироваться на подростке и легче пережить годы его становления.