**Рекомендации для родителей**

**«Дети и родители: секреты общения»**

|  |  |
| --- | --- |
|  | *Представление детей о себе и мире базируется на их каждодневном опыте. Одним из самых ценных аспектов опыта, который родители могут обеспечить своим детям, это общение с ними. В процессе такого постоянного взаимодействия дети с родителями* |

*могут развивать взаимоотношения, которые помогут детям узнавать о себе самих и о мире. Взрослые, заботящиеся о детях, ответственны за создание и поддержание с ними позитивного общения.*

***Советы родителям для нормализации общения с ребенком.***

* Безусловное принятие ребенка, то есть нужно любить его не за то, что он умный, хорошо учится, послушный и т.д., а просто так, за то, что он есть, и не забывать говорить об этом.
* Испытывать негативные эмоции - это нормально, важно проявлять свое недовольство адекватно. Выражайте недовольство отдельными действиями, а не ребенком в целом. ("В этот раз ты не старался, я расстроена твой плохой оценкой" вместо "Ты неумеха и лентяй, так и знала, что получишь двойку!").

|  |  |
| --- | --- |
| Старайтесь обращаться к ребенку не только с претензиями и критикой, важно говорить на равных, тогда ребенок будет стремиться к общению. Для начала постарайтесь зафиксировать (можно письменно), сколько раз за день Вы обращаетесь ребенку с критикой и нравоучениями, а сколько – просто так, | Почему подростки не идут со своими проблемами к родителям |

чтобы обсудить что-то интересное, поделиться новостями, мыслями; сколько раз Вы похвалили ребенка за день? Доброжелательных обращений должно быть больше!

* Если мы искренне говорим с ребенком о том, что чувствуем, он тоже учится говорить о своих чувствах, а следовательно и лучше их понимать.
* Ребенку очень важно слышать от близких взрослых позитивную оценку его действий, недаром некоторые дети открыто спрашивают " Ты меня любишь?", даже провоцируют "Я плохой, я дурак..." при этом надеясь (подсознательно), что его разубедят, скажут что-то наподобие "Я думаю, что ты хороший, умный, просто сегодня не получилось, нужно постараться в следующий раз, я все равно тебя люблю".
* Важно, чтобы ребенок умел выражать свои чувства словами, а для этого нужно развивать его речь (беседы, чтение книг и т.д.).

*Помните, что ребенок воспроизводит с другими людьми (а потом и со своими детьми) модель поведения и общения, усвоенную в семье.*

