**Как общаться с подростком?**

**1. Если ребенок упрямится и не выполняет ваших просьб.**

* Попытайтесь понять, принять, помочь. Это основа психолого-педагогического подхода к трудному подростку. Хотите, чтобы ребенок сделал то, что вам нужно, сделайте так, чтобы он сам захотел этого;
* Демонстрируйте ребенку свою любовь, обнимайте его и говорите ему ласковые слова. Подчеркивайте, что вы любите своего ребенка просто так, за то, что он есть на свете;
* Сохраняйте спокойствие. Не вымещайте на ребенке свое бессилие и злобу, не демонстрируйте ему модель агрессивного поведения;
* Определите круг обязанностей по дому, чаще хвалите за помощь. Напоминайте, что вам важна его помощь. Это поможет развить его волевые качества;
* Оцените возможности ребенка, может ли он соответствовать вашим требованиям. Может быть, ваши ожидания от ребенка завышены?
* Постепенно перекладывайте на ребенка ответственность за сделанные уроки и домашние поручения. Учиться должен ребенок, а не вы;
* Излишне подвижные дети увлеченно выполняют задания с "изюминкой". Больше давайте им творческих заданий, чередуя их с подвижными видами деятельности.

**2. Если ссора все-таки разгорелась.**

* Не создавайте "революционную ситуацию", а если создали, разрешайте ее мирным путем.
* Проявите гибкость, измените, подход к проблеме, попробуйте посмотреть на ситуацию глазами ребенка.
* Не надо искать виноватого. Спасительная формула для выхода из ссоры: "Мы ссоримся - значит, мы все неправы! Давай подумаем - в чем".
* Управляйте своими эмоциями, переключите их на физические упражнения. Не теряйте чувства юмора, часто мы смотрим на все, что происходит с нами в быту, слишком серьезно. Человек, владеющий чувством юмора, умеет создать комфортное веселое настроение в самые напряженные моменты. Шутка, розыгрыш - отличные средства для того, чтобы овладеть своим раздражением.

**3. Если ребенок ушел из дома**

* Не паникуйте. Вспомните, что предшествовало его уходу. Выясните, кто видел его последним. Проанализируйте поведение и высказывания ребенка накануне ухода.
* Для исключения разного рода несчастных случаев наведите справки в "Скорой помощи" и милиции.
* Соберите сведения об его друзьях и знакомых, местах возможного пребывания. Не поленитесь по возможности их проверить. Выясните, о чем были разговоры, каковы были намерения ребенка в моменты последних встреч с друзьями.
* При обнаружении местонахождения ребенка не спешите врываться туда и насильно его вытаскивать - результат может быть противоположен ожидаемому. Если он находится там не один, побеседуйте со всеми, попробуйте сделать их своими союзниками.
* Вступите с ребенком в переговоры, убедите его выслушать вас и выслушайте его. При разговоре будьте внимательны, предельно откровенны и справедливы. Не прерывайте ребенка, дайте ему выговориться, даже если это будут сплошные обвинения в ваш адрес.
* Если вы в чем-то виноваты, признайте свои ошибки и попросите прощения.
* Старайтесь не обсуждать сложившуюся ситуацию и ее последствия, а обсуждайте пути выхода из нее и варианты вашей дальнейшей жизни.
* В дальнейшем не укоряйте ребенка и старайтесь не возвращаться к обсуждению случившегося. Тем более не стоит рассказывать обо всем родственникам и друзьям. Не исключено, что ваши отношения с ребенком со временем восстановятся, а в их глазах он надолго останется непутевым.
* Попытайтесь помочь ребенку в восстановлении прерванных связей - в возвращении на учебу, работу и т.д. Делитесь с ним своими планами и заботами. Это воспримется им как оказание доверия.