**Тема: КАК ПОСТРОИТЬ ДОВЕРИТЕЛЬНЫЕ ОТНОШЕНИЯ**

**С ПОДРОСТКАМИ?**

*Информационный блок*

**Как стать достаточно хорошим родителем**

Не надейтесь, что внешнее благополучие семьи, уровень образованности, ваша обеспеченность или любовь к ребёнку создают барьер и дают гарантии. Исследования показывают, что почти половина молодых людей в возрасте 14-24 года уже пробовали «вкус» наркотиков. Кстати, из внешне благополучных семей (обеспеченных) процент пробовавших даже выше. Гарантировано уберечься от встречи (запланированной или случайной) с «травкой» или другими наркотиками, список которых постоянно растёт, никто из молодых людей сегодня, увы, не может. Лучшим иммунитетом к наркотикам является оптимистическая, активная, целеустремленная жизненная позиция. Постарайтесь помочь своим детям выработать такую позицию.

**Десять заповедей для родителей** *Януш Корчак*

1. Не жди, что твой ребенок будет таким, как ты или таким, как ты хочешь. Помоги ему стать не тобой, а собой.

2. Не требуй от ребенка платы за все, что ты для него сделал. Ты дал ему жизнь, как он может отблагодарить тебя? Он даст жизнь другому, тот - третьему, и это необратимый закон благодарности.

3. Не вымещай на ребенке свои обиды, чтобы в старости не есть горький хлеб. Ибо что посеешь, то и взойдет.

4. Не относись к его проблемам свысока. Жизнь дана каждому по силам и, будь уверен, ему она тяжела не меньше, чем тебе, а может быть и больше, поскольку у него нет опыта.

5. Не унижай!

6. Не забывай, что самые важные встречи человека - это его встречи с детьми. Обращай больше внимания на них - мы никогда не можем знать, кого мы встречаем в ребенке.

7. Не мучь себя, если не можешь сделать что-то для своего ребенка. Мучь, если можешь - но не делаешь. Помни, для ребенка сделано недостаточно, если не сделано все.

8. Ребенок - это не тиран, который завладевает всей твоей жизнью, не только плод плоти и крови. Это та драгоценная чаша, которую Жизнь дала тебе на хранение и развитие в нем творческого огня. Это раскрепощенная любовь матери и отца, у которых будет расти не «наш», «свой» ребенок, но душа, данная на хранение.

9. Умей любить чужого ребенка. Никогда не делай чужому то, что не хотел бы, чтобы делали твоему.

10. Люби своего ребенка любым - неталантливым, неудачливым. взрослым. Общаясь с ним - радуйся, потому что ребенок - это праздник, который пока с тобой.

**Как общаться с ребенком, чтобы он доверял вам**

Дети часто отказываются разделять с родителями свои внутренние проблемы. Дети научаются тому, что говорить с родителями бесполезно и даже небезопасно. Многие родители считают, что если они будут полностью принимать своего ребенка, то он останется таким, как он есть, а лучший способ изменить ребенка, -это сказать ему, что в нем вам не нравится, и для этого широко используются критика, морализирование, приказы и уговоры.

Это ведет к тому, что ребенок отворачивается от родителей, перестает говорить с ними, свои чувства и проблемы держит при себе. Мало просто разговаривать с ребенком, важно то, как вы разговариваете с ним.

Например, если ребенок говорит: «Я не хочу ходить в школу. Все, чему там учат - куча ненужных фактов. Можно и без них обойтись», а вы ему отвечаете: «Мы все тоже когда-то чувствовали то же самое по поводу школы - это пройдет».

Ребенок может «услышать» какое-либо (или все) скрытое сообщение: «Ты не считаешь мои чувства важными». «Ты не принимаешь меня с этими моими чувствами». «Ты чувствуешь, что дело не в школе, а во мне». «Ты не принимаешь меня всерьез». «Тебе все равно, что я чувствую». Каковы же альтернативные ответы?

Один из наиболее эффективных способов ответа на сообщения ребенка о своих чувствах или проблемах - побуждение его сказать больше. Например: «Расскажи мне об этом», «Я хочу услышать об этом», «Мне интересна твоя точка зрения», «Давай обсудим это», «Похоже, что это важно для тебя». Или более простые фразы: «Я вижу», «Интересно», «Правда?», «Неужели?», «Не шутишь» и т.п.

Это дает ребенку понять, что его принимают и уважают как личность, его мнения и чувства важны и цены для вас. Выбирайте верный тон и не отвечайте безапелляционно или саркастично - дети могут расценивать это как пренебрежение к своей личности. Учтите, что когда человек «выговаривается» по поводу проблемы, то он часто находит лучшее ее решение, чем когда просто думает о ней.

Обращайте внимание не только на то, что говорит ребенок, но и на выражение его лица, жесты, позу. Выражайте свою поддержку и поощрение не только словами. Это могут быть Ваши улыбка, похлопывание по плечу, кивок головой, взгляд в глаза, прикосновение к ребенку.

Если вы будете неискренни в разговоре с ребенком, то он это почувствует и разговор будет бесполезным. Помните:

1) Вы должны хотеть слышать, что говорит ребенок. Это означает, что вы хотите потратить время на слушание. Если у вас нет времени, вы должны сказать об этом.

2) Вы должны искренне хотеть помочь ему в его проблеме в данное время. Если вы не хотите, подождите до тех пор, пока не захотите.

3) Вы должны искренне быть в состоянии принять его чувства, какими бы они ни были, и как бы ни отличались от ваших.

4) Вы должны иметь глубокое чувство доверия к ребенку в том, что он может стравляться со своими чувствами, искать решение своих проблем. Вы выработаете это доверие, наблюдая, как ваш ребенок решает свои проблемы.

5) Не нужно бояться выражения чувств; они не будут навсегда фиксированы внутри ребенка, они преходящи.

6) Вы должны быть в состоянии смотреть на ребенка как на человека, отдельного от вас - уникальную личность, более не соединенную с вами.

**Чем еще вы можете помочь своему ребенку стать зрелой личностью?**

Исследования психологов свидетельствуют, что страдающие алкоголизмом или злоупотребляющие наркотиками обычно имеют низкое самоуважение. Дети, имеющие высокий уровень самоуважения, чаще говорят «нет», когда им предлагают алкоголь и наркотики. 5 принципов формирования самоуважения ребенка:

1. Хвалите ребенка даже за небольшие успехи и достижения, показывайте ему свое удовлетворение и гордость за его правильные и хорошие поступки. Не увлекайтесь критикой понапрасну. Упорство вашего ребенка и попытки сделать что-либо важнее полученных результатов.

2. Помогайте Вашему ребенку выбирать и ставить перед собой реальные цели.

3. Оценивайте поступок или действие, а не личность самого ребенка. Например, лучше сказать: «Есть много мороженого опасно, ты можешь заболеть», чем: «Ты не должен много есть мороженого - это глупо (или: «так делают только дураки»)».

4. Дайте Вашему ребенку реальную, но посильную для ребенка ответственность за какую-нибудь домашнюю работу. Это позволит ему чувствовать себя нужным для семьи, научит быть ответственным. Достигая результатов в исполнении своих обязанностей, ребенок будет получать чувство удовлетворения.

5. Показывайте ребенку, как Вы его любите, демонстрируйте свою любовь к нему. Объятия, улыбка и слова: «Я люблю тебя» помогут ребенку ощущать Ваше хорошее отношение к нему.

В разговоре с подростком честно высказывайте свое мнение о наркотиках и наркомании, выразив свои собственные чувства в отношении этой проблемы. Заметьте, именно чувства, а не рассудочные и часто холодные суждения.

Начинайте обсуждать тему наркотиков, не дожидаясь первых признаков неблагополучного положения или возникновения, такой проблемы, так как может оказаться, что уже слишком поздно.

Вот перечень некоторых вопросов, которые следует обсудить в кругу семьи:

1) Почему некоторые люди принимают наркотики.

2) Существует ли безопасный способ приема наркотиков.

3) Причины злоупотребления наркотиками среди молодежи.

4) Медицинские и социально-правовые последствия употребления наркотиков.

5) Что необходимо предпринять, чтобы избежать втягивания в процесс употребления наркотиков.

6) Как отказаться от употребления наркотика.

Отвечайте на вопросы заинтересованно, размышляйте вслух, не опасаясь признать своих сомнений и даже непонимания тех или иных моментов.

Сделайте Ваш дом открытым и радушным для друзей вашего ребенка. Поддерживайте, а по возможности и участвуйте в их увлечениях (спорт, коллекционирование, творчество и т.п.). Научите подростка ценить свою уникальность и неповторимость, делайте акцент на том, что в обществе ценятся и заслуживают всеобщего уважения именно чем-то непохожие на остальных, «выделяющиеся», особенные люди. Объясните ребенку, что существуют предложения, на которые можно и нужно отвечать твердым отказом. Дайте ему понять, что в определенных ситуациях каждый имеет право высказать свое собственное мнение. Например, когда ровесники оказывают на него давление с целью заставить делать то, что ему не нравиться. Дайте несколько советов, как можно отказаться от настойчивых предложений, посоветуйте, что можно сказать в подобных ситуациях.