**Советы психолога**

***Для информации:***

*Подростковый возраст часто называют сложным. В переходный период взросления личности нередко отмечаются метания «ребенок-взрослый». Чаще подростки предъявляют запросы от имени «Взрослый», а реально проявляются в состоянии «Ребенок».*

***Памятка «Правила общения при конфликте с Ребенком»***

**Будучи в позиции слушающего:**

- Проявите терпимость: не прерывайте Ребенка, не мешайте. Прежде чем что-то сказать, хорошо подумайте, убедитесь, что вы хотите сказать именно это. Помните, что ваша задача как слушающего -помочь Ребенку в выражении своих проблем;

- Не давайте оценок Ребенку: если вы будете оценивать его чувства, то он станет защищаться или противоречить вам. Старайтесь действительно понимать Ребенка.

- Не давайте советов: помните, что лучшие решения в конфликте — это те, к которым участники приходят сами, а не те, которые им кто-то подсказал. Часто бывает трудно побороть желание дать совет, особенно, когда Ребенок может рассчитывать на него с самого начала - и все же пусть Ребенок совершит достаточную душевную работу по самостоятельному поиску выхода из трудной ситуации.

**Будучи в позиции говорящего:**

- Не обвиняйте! Не говорите, что все произошло из-за недостатков Ребенка, и не обвиняйте кого-то еще в том, что случилось.

- Не придумывайте! Не говорите Ребенку, что вы думаете о том, каковы его мотивы и желания раньше, чем он сам о них что-то скажет.

-Не защищайтесь! Сначала расскажите о своих действиях, мыслях и чувствах. Сделайте это открыто и достаточно полно, только после этого можете ждать, что то же самое сделает и Ребенок.

- Не характеризуйте! Не описывайте личность Ребенка, тем более говоря «ты не внимателен, эгоистичен, неопытен, молод. Старайтесь говорить о том, что вас беспокоит, по существу.

- Не обобщайте! Избегайте использования слов: «всегда», «никогда» в описании поведения ребенка. Приведите в пример конкретные факты и ситуации, которые вы оба с Ребенком хорошо помните.

**ПОМНИТЕ!** Конфликт может обладать как созидательной, так и разрушительной силой.

Если конфликт разрешается неверно, возникает неприязнь друг к другу, травмируется психика, замалчиваются достоинства и преувеличиваются недостатки.

В итоге конфликт может нанести серьезную психическую травму. Она может остаться у человека на всю жизнь и даже изменить ее в худшую сторону.