Приёмы снижения напряжённости во взаимоотношениях родителей и детей.

1. Прежде чем ругать ребёнка в содеянном, надо выяснить причину, по которой он поступил именно так. Сначала лучше разобраться в проблеме, а затем – обсудить все варианты и перспективы развития ситуации при том или ином выборе решений.
2. Необходимо избегать при общении с ребёнком слов типа «лжец», «эгоист». Лучше говорить о поступке, чем о самом ребёнке.
3. Не стесняйтесь в проявлении любви и нежности.
4. Наказание должно быть адекватно проступку.
5. Необходимо находить компромиссы при разрешении сложных ситуаций.
6. Необходимо найти время для общения с подростком. Надо интересоваться проблемами своего ребёнка и делиться своими.
7. В личную жизнь подростка можно вмешиваться только с его согласия.
8. Необходимо сдерживать свои отрицательные эмоции и не вымещать зло на ребёнке. Несправедливое отношение к подростку может вызвать его озлобленность и протест.
9. Необходимо быть последовательным в своих требованиях.
10. Желательно определить границы дозволенного и недозволенного.