|  |  |
| --- | --- |
| **Подростки и социальные сети: советы родителям**  **Y:\А-а это для всех\СЕМИНАР-ЭКСТРЕМИЗМ\Картинки - эктремизм\0-327742-copil_computer_f7f1f93f70.jpg**  Родители, дети которых пропадают в социальных сетях, сталкиваются с безразличием и невниманием подростка. Ведь он считает, что именно в интернете бурлит настоящая жизнь, а разговоры с родителями кажутся скучными и бессмысленными.  Довольно обидно, когда рассказывая что-то важное о себе или обращаясь к подростку, видишь у него только одно желание – скорее закончить этот скучный разговор с предком и скорее войти в сеть, где и есть «настоящая жизнь».  Здесь родителям необходимо запастись терпением и постараться не обижаться и злиться, а признать (и это бывает нелегко), что у подростка могут быть потребности, превышающие и затмевающие интерес к родителю. И для того, чтобы интерес возник, нужно создать условия и пробовать заинтересовать подростка, при этом, не требуя от него внимания, а предлагая ему темы и новые формы взаимодействия. Что вам нужно от подростка? Чтобы он вас выслушал, понял, посочувствовал, предпочел общение с вами общению с друзьями? Если все это сразу – то необходимо признать, что это невозможно. А если вы просто хотите контакта со своим ребенком и хотите понять его, узнать то, чем он живет, то нужно действовать по-другому.  Например, вместе с историей, которую хочется поведать ребенку, можно использовать дополнительный способ общения, например, тактильный контакт. Параллельно своему рассказу, можно поглаживать, чесать или похлопывать спинку ребенка, если он, конечно, это разрешит. Или просто иногда прикасаться. Такой способ задействует дополнительные рецепторы и позволит быть подростку более включенным и внимательным к себе и другому. Это может быть альтернативный контакт – прикосновения, массаж, но не всем подросткам это подходит.  Также важно проявлять интерес к тем вещам, которыми увлечен ребенок. Например, иметь примерное представление о наиболее популярных темах его разговоров с друзьями, для того что бы говорить с ним на одном языке и об одних вещах.  Постарайтесь быть открытым к тому, к чему ребенок проявляет интерес. Возможно, это будет нестандартная просьба. Одна мама рассказала, что после «периода отчуждения», дочь попросила взять ее с собой на похороны дяди. Такое не самое легкое совместное времяпровождение позволило маме и дочери немного сблизиться.  При разговоре с подростком важно спрашивать у него «тебе интересно то, о чем я говорю», и быть готовым прекратить, если ему не интересно. Важно быть готовым так же честно говорить подростку о своем интересе к тому, о чем он рассказывает. И если вам это скучно – открыто ему об этом сообщить.  Самое важное для родителя - иметь собственное увлечение, в которое не обязательно включен подросток. Иметь свою жизнь, хотя бы небольшой кусочек, отдельный от ребенка. Когда твой родитель увлеченный, интересный, он вызывает намного больше любопытства и желания приблизиться, чем родитель полностью занятый тобой и твоей жизнью. В противном случае родитель может начать восприниматься подростком как опасный человек, который будет вклиниваться в его жизнь, выпытывать его тайны. Независимый родитель будет уважать право ребенка на независимость.  Если хотите сблизиться с ребенком через его увлечения, найдите в них то, что вам искренне интересно самому. И говорите, рассказывайте, спрашивайте, интересуйтесь, обсуждайте – поддерживайте контакт и диалог! | **Подростки и социальные сети: советы родителям**  **Y:\А-а это для всех\СЕМИНАР-ЭКСТРЕМИЗМ\Картинки - эктремизм\0-327742-copil_computer_f7f1f93f70.jpg**Родители, дети которых пропадают в социальных сетях, сталкиваются с безразличием и невниманием подростка. Ведь он считает, что именно в интернете бурлит настоящая жизнь, а разговоры с родителями кажутся скучными и бессмысленными.  Довольно обидно, когда рассказывая что-то важное о себе или обращаясь к подростку, видишь у него только одно желание – скорее закончить этот скучный разговор с предком и скорее войти в сеть, где и есть «настоящая жизнь».  Здесь родителям необходимо запастись терпением и постараться не обижаться и злиться, а признать (и это бывает нелегко), что у подростка могут быть потребности, превышающие и затмевающие интерес к родителю. И для того, чтобы интерес возник, нужно создать условия и пробовать заинтересовать подростка, при этом, не требуя от него внимания, а предлагая ему темы и новые формы взаимодействия. Что вам нужно от подростка? Чтобы он вас выслушал, понял, посочувствовал, предпочел общение с вами общению с друзьями? Если все это сразу – то необходимо признать, что это невозможно. А если вы просто хотите контакта со своим ребенком и хотите понять его, узнать то, чем он живет, то нужно действовать по-другому.  Например, вместе с историей, которую хочется поведать ребенку, можно использовать дополнительный способ общения, например, тактильный контакт. Параллельно своему рассказу, можно поглаживать, чесать или похлопывать спинку ребенка, если он, конечно, это разрешит. Или просто иногда прикасаться. Такой способ задействует дополнительные рецепторы и позволит быть подростку более включенным и внимательным к себе и другому. Это может быть альтернативный контакт – прикосновения, массаж, но не всем подросткам это подходит.  Также важно проявлять интерес к тем вещам, которыми увлечен ребенок. Например, иметь примерное представление о наиболее популярных темах его разговоров с друзьями, для того что бы говорить с ним на одном языке и об одних вещах.  Постарайтесь быть открытым к тому, к чему ребенок проявляет интерес. Возможно, это будет нестандартная просьба. Одна мама рассказала, что после «периода отчуждения», дочь попросила взять ее с собой на похороны дяди. Такое не самое легкое совместное времяпровождение позволило маме и дочери немного сблизиться.  При разговоре с подростком важно спрашивать у него «тебе интересно то, о чем я говорю», и быть готовым прекратить, если ему не интересно. Важно быть готовым так же честно говорить подростку о своем интересе к тому, о чем он рассказывает. И если вам это скучно – открыто ему об этом сообщить.  Самое важное для родителя - иметь собственное увлечение, в которое не обязательно включен подросток. Иметь свою жизнь, хотя бы небольшой кусочек, отдельный от ребенка. Когда твой родитель увлеченный, интересный, он вызывает намного больше любопытства и желания приблизиться, чем родитель полностью занятый тобой и твоей жизнью. В противном случае родитель может начать восприниматься подростком как опасный человек, который будет вклиниваться в его жизнь, выпытывать его тайны. Независимый родитель будет уважать право ребенка на независимость.  Если хотите сблизиться с ребенком через его увлечения, найдите в них то, что вам искренне интересно самому. И говорите, рассказывайте, спрашивайте, интересуйтесь, обсуждайте – поддерживайте контакт и диалог! |