**«Что делать родителям, чтобы был контакт?»**

**Уважаемые родители!**

1. Держать ребенка в поле зрения и внимания. Не формально спрашивать «Как дела?» и, услышав ответ «Хорошо» или «Норм», как говорят подростки, переключиться на свои заботы и личные интересы, а попытаться выстроить разговор. Главное, чтобы был «контакт».
2. В процессе разговора не перебивать, если ребенок настроился на доверительную беседу, и не перехватывать нить диалога на себя (родители часто так делают: услышав информацию, которая требует нравоучения, не дослушав ребенка, начинают тут же назойливо и назидательно воспитывать и делиться собственным опытом, причем периодически указывая на ошибочность поступков детей).
3. Родители обязательно должны владеть информацией о временном режиме дня ребенка (во сколько начинаются и заканчиваются уроки в школе — на целую неделю, дополнительные занятия, курсы, факультативы, кружки), во сколько ребенок приходит домой и как он заполняет свое домашнее время (интересоваться деятельностью). Контролировать, но не  демонстративно.
4. Главное, чтобы, когда родитель замечает особенное состояние ребенка, его настроение, перемены в его мыслях, мировоззрении, отношениях с членами семьи, особенностями поведения в школе, была возможность найти способы более частого и длительного совместного времяпрепровождения. Поход с ребенком в кино, театр, совместная кулинарная деятельность, совместные выходные, совместный просмотр фильма или телепередачи дома по телевизору — не важно, важно, что вместе. Тогда ребенок может сделать для себя вывод: «Я не один», «Я со своей проблемой не один», но это при условии полного доверия к родителям.
5. Важно, чтобы друзья ребенка стали и вашими друзьями, уважаемые родители, и тогда вы будете владеть информацией, с кем общается ваш ребенок, вы будете знать сферу его интересов, особенности времяпрепровождения, и у вас всегда будут номера телефонов, по которым в случае чего можно позвонить.
6. Если ваш ребенок есть «ВКонтакте» или других социальных сетях, зарегистрируйтесь и вы тоже, добавьтесь к нему в друзья, и тогда у вас будет дополнительная информация о круге знакомств вашего ребенка. На «стене»  «ВКонтакте» дети часто пишут цитаты, созвучные их внутреннему миру и переживаниям, актуальным в данный момент, дети, как правило, мало переживают по прошлому, вопросы сегодняшнего дня и будущего их волнуют в большей степени, чем взрослых. Читайте, о чем пишут ваши дети, и это много расскажет вам о вашем ребенке.