

## Памятка для родителей.

### Как вести себя с подростком, чтобы не стать его врагом?

1. Главное в отношениях с подростком - ничего не «играть», а почувствовать настоящую готовность подстраиваться под постоянно меняющиеся ситуации и настроения, иметь гибкую позицию по отношению к мнениям и взглядам ребёнка и уважать любые проявления его личности.
2. Время безоговорочного авторитета родителей безвозвратно ушло, поэтому командовать и руководить больше не получится. Эта тактика обречена на проигрыш. Вместо этого регулятором отношений будет являться ваш авторитет, статус и конкретные действия.
3. Одной из особенностей подросткового возраста является потребность в риске, чаще всего продиктованном желанием самоутвердиться. Это трудно принять, но единственный способ сделать это – рискнуть вместе с ребёнком, но на своей территории. Так вы скорее сможете говорить с ним на его языке и дадите ему возможность постоянно удивляться вашей изобретательности.
4. Важным будет умение сохранять чувство юмора и оптимизма. Подросток воспринимает все происходящее с долей трагизма. Поэтому ваше умение разрядить ситуацию может сыграть здесь роль «громоотвода». Однако не стоит высмеивать или подшучивать над чувствами ребенка. Лучше всего сделать это над самой ситуацией.
5. Не стоит говорить подростку при его выходе из дома такие фразы, как: «Ты куда это собрался? Только что пришел из школы и уже уходишь? А уроки???». У подростков в данный промежуток времени характер такой, что даже если ваш ребенок идет к однокласснику усиленно готовиться к предстоящей контрольной по химии, то он все равно не выдавит из себя пару слов, чтобы оповестить вас об этом. Все это (молчание) оттого, что подросткам не нравится, когда родители знают о них все. И возможность скрыть от них хоть эту мелочь, тем самым хоть чуть-чуть почувствовать свою личную жизнь, уже радует.
6. Сделайте жизнь ребенка интересной и разнообразной. Если в ней не остается места для скуки и безделья, то нет места и для «сомнительных источников и острых ощущений».
7. Учите ребенка искусству общения. Подскажите, как вести себя в сложных ситуациях, возникающих в компаниях сверстников. Научите, как правильно отказаться от предложений, которые окажутся ему опасными.
8. Помогите найти «свою» сферу деятельности, свое увлечение.
9. Укрепляйте уверенность в собственных силах, не забывайте отмечать его успехи и достижения. Поддерживайте стремление стать лучше, сильнее, умнее.
10. Научите самостоятельно справляться с посильными трудностями.
11. Дайте ребенку почувствовать себя взрослым - поручите опеку над младшими, пожилыми родственниками, чаще просите помочь Вам.
12. Сформируйте твердое убеждение, что алкоголь, наркотики - ЭТО ЯД!, что их нельзя пробовать! Если у Вас подозрение, что подросток попал в чрезвычайную ситуацию:

1. разберитесь, не паникуйте;
2. сохраняйте доверие к подростку;
3. окажите ему поддержку;
4. обратитесь к психологу

13. Будьте всегда в курсе происходящего с Вашими детьми. Доверяйте друг другу.

### Как сохранить психическое здоровье ребёнка:

- Всегда находите время поговорить с ребёнком. Интересуйтесь его проблемами, вникайте в возникающие у него сложности, обсуждайте их, давайте советы.
- Не оказывайте нажима на ребёнка, признайте его право самостоятельно принимать решения, уважайте его право на собственное мнение.
- Научитесь относиться к ребёнку как равноправному партнёру, который пока просто обладает меньшим жизненным опытом.
- Не унижайте ребёнка криком, исключите из практики семейного воспитания «психологические пощёчины».
- Не требуйте от ребёнка невозможного в учении, сочетайте разумную требовательность с похвалой. Радуйтесь вместе с ним даже маленьким успехам.
- Осознайте, что взрослеющий подросток не всегда адекватен в своих поступках в силу физиологических особенностей. Умейте прощать, «лечите» добром.
- Не сравнивайте ребёнка с другими, более успешными детьми, этим вы снижаете самооценку. Сравните его с ним же самим, но менее успешным.
- Следите за выражением своего лица, когда общаетесь с ребёнком. Хмуро сведённые брови, гневно сверкающие глаза, искажённое лицо - «психологическая пощёчина» ребёнку.

