

## Памятка родителям подростка

*Подростковый возраст* – возраст кризисный и уязвимый. Ваш ребенок взрослеет, сталкивается с многочисленными трудностями. Если подросток остался один на один со своей проблемой, если он запутался, устал и не видит выхода – велика вероятность того, что найдется «доброжелатель» и предложит свою «помощь» в решении всех проблем сразу. Имя этого «доброжелателя» - наркотик. Он сам найдет Вашего растерявшегося ребенка. Если вы хотите, чтобы Ваш ребенок: - не скрывал от вас своих неприятностей и переживаний: говорил правду, какой бы она ни была; - советовался с Вами, уважал Ваше мнение, то попытайтесь использовать в жизни своей семьи определенные правила:

1. Если ребенок сообщил Вам о своих неприятностях, не стоит хвататься за сердце, кричать, плакать и обвинять его. Иначе в следующий раз Ваш ребенок как следует подумает, прежде чем сказать правду. Ведь ему не нужны лишние проблемы, и он не хочет стать причиной Ваших страданий.

2. Принимайте ребенка таким, какой он есть, ведь он нуждается не в критике, а прежде всего – в понимании и сочувствии.

3. Выслушивайте ребенка. Если человек умеет слушать, то видно, что ему интересно, он старается понять, что ему говорят, он не старается узнать о чувствах, о взглядах своего ребенка, не вступая с ним в спор.

4. Умейте поставить себя на место своего ребенка. Подростку часто кажется, что с теми проблемами, с которыми ему пришлось столкнуться, никто раньше не сталкивался, поэтому относитесь к его проблемам серьезно.

5. Рассказывайте своему ребенку о себе. Детям часто трудно представить, что Вы тоже были молодыми. Не бойтесь говорить ребенку о своей молодости, о тех ошибках, которые сами совершали. При этом помните, что такой разговор – не повод для поучительных историй («когда я был в твоём возрасте...», «если бы мы жили так, как вы сейчас...» и т.д.); не делайте из рассказов выводов-наставлений («учись...», «пока мы живы – добивайся успеха» и т.д.); рассказ должен быть «к месту», дабы не зависнуть в пространстве, не найдя понимания.

6. Старайтесь обнаружить истинную проблему своего ребенка и, не разрушая его собственного решения, попытайтесь помочь преодолеть трудную ситуацию самостоятельно.

7. не предъявляйте ребенку завышенных требований. Идеальных детей не бывает. Иначе он будет рассказывать только то, что хотят услышать родители.

8. Старайтесь не унывать, сталкиваясь с проблемами. Глядя на то, как Вы решаете свои проблемы, Ваш ребенок будет учиться не паниковать в трудной ситуации.

9. Развивайте здоровое чувство юмора в себе и в своем ребенке. Часто именно юмор спасает от стресса.

10. Учитесь радоваться своим и чужим победам и учите этому своего ребенка.

11. Старайтесь говорить правду своим детям. Если ребенок часто уличает Вас во лжи, с какой стати он сам станет говорить Вам правду?

Памятка для родителей Особенности подросткового возраста

1. Подростков более всего интересует собственная личность. Вопросы «Кто я?», «Чем я отличаюсь от других?» становятся вопросами номер один.

2. Подростки более всего заняты выяснением и построением своих отношений с другими людьми. Дружба – главное, что их интересует.

3. Подростки – искатели смысла жизни. Их начинает волновать главный вопрос человеческого существования: «Зачем я живу? В чем мое предназначение?».

4. Подростки настолько поглощены своим половым созреванием, что вопросы отношений между мужчинами и женщинами занимают их более всего на свете.

5. Подростки постоянно конфликтуют с взрослыми.

6. Подростки чувствуют недостаток уважения к ним со стороны взрослых. Они хотят равноправных отношений с взрослыми.

7. Подростки постоянно думают о том, как их оценивают другие люди.

8. Подростки – существа безответственные. Они хотят иметь все права (как взрослые), и никаких обязанностей (как дети).

9. Подростки перенимают вкусы, взгляды, манеры своей компании; стесняются быть «не как все».

10. Подростки ищут свой жизненный стиль, оригинальничают, подчеркивают свое своеобразие, непохожесть на других.

11. У подростков появляется способность менять самих себя, заниматься самовоспитанием. Они становятся творцами, хозяевами, авторами собственной жизни.

### **Правила поведения с подростком:**

1. Уметь слушать своего ребенка всегда и везде, отдаваясь этому слушанию целиком и полностью.

2. Уметь говорить с ребенком так, как если бы вам хотелось, чтобы говорили с вами, проявляя мягкость, уважительность.

3. Наказывать, не унижая, а сохраняя достоинство ребенка, вселяя надежду на исправление.

4. Признавать свои ошибки, просить прощения за неправильные действия и поступки, быть справедливым в оценке себя и других.