

Памятка родителям подростка

Подростковый возраст – возраст критический 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.

Уважаемые мамы и папы!

Если вы хотите, чтобы **Ваш ребенок:**

- не скрывал от Вас своих неприятностей и переживаний;
- говорил правду, какой бы она ни была;
- советовался с Вами, уважая Ваше мнение,

То попытайтесь использовать в жизни своей семьи определенные правила:

1. Если ребенок сообщил Вам о своих неприятностях, не стоит сразу хвататься за сердце, кричать, плакать и обвинять его. Иначе в следующий раз Ваш ребенок как следует подумает, прежде чем сказать Вам 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 принятии и сочувствии
3. Выслушивайте ребенка. Если человек умеет слушать, то видно, что ему интересно, он старается понять, что ему говорят, он старается узнать о чувствах и взглядах своего ребенка, не вступаю 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:
 - ❖ 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 рассказа 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 проблемой. 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 своем ребенке. Часто именно юмор спасает нас 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?