

Памятка родителям подростков

Подросток – существо противоречивое и непростое для понимания. Причем не только для окружающих, но и для самого себя. Происходящие с ним изменения на физиологическом и эмоциональном уровнях слишком глобальны и очевидны, перед нами уже не ребенок, но еще и не взрослый.

И все эти перемены и трудности нужны для того, чтобы выполнить важнейшие для всей его последующей жизни психологические задачи: 1) найти себя 2) понять суть и правила общения с другими 3) стать самостоятельным

Ведущий вид деятельности в подростковом возрасте – это **общение**. **Подросткам очень важно иметь свое пространство**, а друзья как раз помогают его создать.

Что делать родителям?

- Создайте ту среду, в которой подросток будет выбирать позитивные объекты влияния;
- Сами демонстрируйте навыки дружбы и приятельства с другими людьми, честность, открытость, взаимоуважение, взаимопомощь, неприятие агрессии и насилия и т.п.; Помните, что Ваш пример очень важен для подростка!
- Принимайте чувства и переживания подростка, интересуйтесь не только тем, что происходит в школе, но и будьте в эмоциональном контакте с ребенком, чтобы он мог делиться с вами проблемами. Внимательно слушайте подростка;
- Развивайте социальные навыки ребенка, интересуйтесь его увлечениями, показывайте свое расположение к друзьям;
- Выстраивайте в семье открытые и принимающие отношения, будьте тылом, а не полем битвы для ребенка.
- В общении с подростком сохраняйте спокойный ровный тон, даже если Вы за что-то критикуете. Старайтесь конструктивно оценивать поступки и действия, а не самого подростка;
- Избегайте действий и слов, которые могут оскорбить подростка или вызвать у него злость;
- Проявляйте мысли и чувства без враждебности;

Умейте слушать и слышать! Любите и выражайте свою любовь! Чувствуйте и уважайте границы свои и своего ребенка! Помните, что мы не идеальны, и каждый имеет право на собственную индивидуальность!