

## **Памятка для родителей по теме «Первые проблемы подросткового возраста»**

1. Старайтесь, говорить со своим ребенком открыто и откровенно на самые деликатные темы.
2. Опосайтесь получения вашим ребенком информации из чужих уст.
3. Рассказывайте о своих переживаниях в том возрасте, в котором сейчас ваши дети.
4. Будьте открыты для общения с ребенком, даже если вы чего-то не знаете или в чем-то сомневаетесь, не стесняйтесь сказать ему об этом.
5. Не высказывайтесь негативно о тех переживаниях, которые были связаны с вашим взрослением. Ребенок будет их переживать с вашей позиции и воспринимать так, как воспринимали вы.
6. Постарайтесь сделать так, чтобы ваши дети не воспринимали сексуальные отношения как нечто грязное и постыдное. От этого во многом зависит их физиологическое взросление.
7. В период полового созревания мальчикам важно получить поддержку и одобрение со стороны мам, а девочкам – со стороны пап.
8. Проявляйте ласку к своим детям, демонстрируйте им свою любовь.
9. Будьте особенно внимательны и наблюдательны, обращайтесь внимание на любые изменения в поведении своего ребенка.
10. Старайтесь защитить своего ребенка всеми возможными средствами, если он в этом нуждается

### **Как помочь детям пережить этот возраст и самим не сойти с ума?**

#### **СОВЕТ 1. ПОЙМИТЕ ПРИЧИНУ**

Подросток стремится доказать, что он уже не маленький.

В ход идет все: непослушание, своеволие, грубость, «взрослые» привычки: сигареты, алкоголь, ночевки у друзей.

**Чего делать нельзя:** отвечать грубостью на грубость, опускаться до скандалов, контролировать каждый шаг.

**Как вести себя:** доверьте подростку то, чего раньше не доверяли: оплатить счета в банке, заказать покупки по интернету, выбрать подарок отцу на день рождения... Хочет быть взрослым – пусть разделит с вами взрослые заботы.

## **СОВЕТ 2. ПРОЯВЛЯЙТЕ ИСКРЕННИЙ ИНТЕРЕС**

В 13-17 лет у юношей и девушек формируется свой взгляд на мир, своя система ценностей – и этим хочется с кем-то поделиться.

**Чего делать нельзя:** быть равнодушным, демонстрировать детям, что их мысли и чувства – полная чушь.

**Как вести себя:** разговаривать с детьми, задавать вопросы о его друзьях, увлечениях. Подросток должен понять, что вам не безразлично, чем он живет.

## **СОВЕТ 3. НЕ ДАВИТЕ НА РЕБЕНКА**

Слушаться родителей для подростка означает признать себя невзрослым. Вот почему любые советы, а тем более приказы он воспринимает в штыки.

**Чего делать нельзя:** заставлять ребенка подчиняться, подвергать наказанием заслушание.

**Как себя вести:** измените тон. Не приказывайте ребенку что-то делать, а просите и объясняйте, почему это важно. Например, хотите чтобы он сделал музыку потише, пожалуйте на головную боль.

## **СОВЕТ 4. ЖИВИТЕ ИНТЕРЕСНО САМИ**

Претензии вроде « Ты ничего не читаешь! Ничем не интересуешься!» вызывают возмущение подростков: « А ты – то сама?»

**Что делать нельзя:** подчинять всю свою жизнь обслуживанию ребенка, забывать о собственных интересах.

**Как себя вести:** подавать пример. Если попрекать чадо ленью, не сидите сами в четырех стенах: отправляйтесь в поход, в музей, театр.

## **СОВЕТ 5. ДЕЛИТЕСЬ ОПЫТОМ**

Юношеский максимализм отдаляет подростков от родителей: «Взрослым нас не понять...» Тинейджерам трудно представить, что их строгие мамы и папы тоже были юными: и влюблялись, и чудили, и пробовали первую сигарету...

**Что делать нельзя:** быть ханжами, строить из себя людей без недостатков.

**Как вести себя:** открывайтесь перед детьми. С юмором рассказывайте о тех ситуациях, в которых попадали сами, когда были в их возрасте. О первой любви, о конфликтах с родителями, о своих чувствах... Сын или дочь должны понять, что вы им не враги, просто за них волнуетесь. Кстати... Переходный возраст существует только в цивилизованном обществе. У тех народов, которые живут племенами, есть ритуал, переводящий ребенка из мира детства в мир взрослых. У нас же этот переход растянут во времени и не имеет четких границ. Поэтому подростку порой сложно адаптироваться к новым условиям жизни.

Родители часто полагают, что, когда ребенок маленький, он нуждается в трепетной заботе, максимальном внимании. И это, действительно, так. Вот только подросток в период пубертата напоминает младенца, который беспомощен и одинок. Как не представляется здравым оставить без внимания малыша, так и не возможно бросить на долгом пути становления взрослеющего ребенка. Диалог – лучшее речевое взаимодействие с подростком, так как ни демократия, ни диктат не способны в полной мере удовлетворить потребность в общении между близкими людьми. Зная круг общения ребенка, занимающие его голову проблемы, родитель показывает свое участие в жизни любимого чада. Осторожность в оценках внешнего облика ребенка, его интересов заслужит уважение со стороны подростка. Период перехода из детства в мир взрослых ознаменован щемящим сердце чувством одиночества. Именно на этом этапе подросток нуждается в общении, а именно: высказаться и быть успешным. Однако не стоит поощрять неправильное поведение ребенка. Для этого опять же стоит прибегнуть к диалогу. Пример, явленный самим родителем, когда не приветствуется и не пропагандируется в семье употребление бранных слов, осуждающих речей, обличительных фактов в адрес других людей – самое лучшее средство в воспитании достойного человека.