**Советы для родителей**

Подростков 11-14 лет часто называют трудными, и вообще этот период считается возрастом 2-го кризиса. Основная причина – физиологический дискомфорт из-за активной перестройки растущего организма, что влечет за собой психологические срывы.

Ребятам свойственны:

* тяга к романтике и самоутверждению, выяснение своих возможностей и способностей иногда на грани риска;
* частая смена настроения, беспричинная обида, грусть, слезы;
* повышенно эмоциональная реакция даже на незначительные события;
* стремление к установлению дружеских связей с ребятами своего или старшего возраста, вхождение в неформальные группировки;
* отстаивание, иногда бессмысленное, своей позиции, в том числе неверной;
* падение авторитета взрослых, мнением которых пренебрегают в пользу сверстников;
* демонстративно пренебрежительное или снисходительное отношение к младшим, а также представителям противоположного пола, что является признаком пробуждения интереса.

***Как следует обращаться с подростком:***

* помните, что подросток по-прежнему нуждается в Вашем участии, но уже в качестве партнера, поэтому разговаривайте с ним на равных, в том числе совместно планируйте семейный бюджет, способ проведения досуга и пр.;
* выделяйте деньги на карманные расходы;
* в конфликтных ситуациях высказывайтесь после ребенка, причем выслушивайте его, а не просто слушайте, что и как он говорит;
* объясните, что поступки, как правило, влекут за собой последствия, поэтому надо соотносить одно с другим;
* учите ребенка достойно переносить огорчения, неприятности и потери, разъяснив необходимость тех или иных ограничений, в том числе в семье;
* будьте бережны к зарождающимся чувствам, подчеркните необходимость взвешенного выбора друзей и подруг, обозначив рамки допустимого и неприемлемого во взаимоотношениях между людьми.

***Никогда***

* не допускайте как неуважения к себе со стороны подростка, так и грубости по отношению к нему;
* не требуйте немедленного и слепого послушания, не применяйте угроз и не унижайте детей;
* не начинайте разговоры с обвинений и не перебивайте, когда ребенок объясняет свои поступки;
* не подкупайте подростка и не выдавливайте силой обещание не делать того, что вам не нравится;
* не отступайте от введенных в семье правил и традиций, разве что в необычных случаях;
* не ревнуйте сына или дочь к друзьям, привечайте их в своем доме и старайтесь познакомиться поближе;
* не давайте негативную оценку объекту внимания подростка, даже если выбор пришелся Вам не по душе.

В 15-18 летнем возрасте молодые люди уже пытаются определиться по многим важным позициям:

* их дружеские связи становятся крепкими и могут сохраниться до конца жизни;
* в учебной деятельности начинают проявляться профессиональные склонности и интересы;
* взрослые вновь становятся значимыми фигурами, но уже в зависимости от личностных качеств;
* большое значение придается поиску объектов подражания и поклонения;
* интимные переживания приобретают главенствующую роль и могут на время затмить все остальные интересы и увлечения.

***Как следует с ребенком обращаться***

* делитесь с ними удачами, успехами и проблемами, спрашивайте совета;
* давайте в доме пристанище ребенку и его компании;
* будьте готовы к тому, что Ваш повзрослевший ребенок вступит в интимные отношения или приобретет вредные привычки;
* в случае возникновения серьезных проблем, помогайте своим детям найти выход, убеждайте, что есть люди с другими, предпочтительными интересами;
* доказывайте ребенку, что он(а) обладает хорошими качествами, которые следует активно развивать.

***Никогда***

* не навязывайте свою волю в выборе друзей, внешнего вида (прически, одежды, макияжа и пр.), определении поля деятельности для самореализации, в том числе профессиональной;
* не принуждайте сына или дочь к откровенности; если Вы не будете «давить», то они сами придут к Вам со своими проблемами;
* не делайте трагедии из получения раннего (на Ваш взгляд) сексуального опыта, а помогите справиться с постигшим разочарованием или с необходимостью прибегнуть к помощи врача.

***Помните, что дети учатся жить у жизни:***

- если ребенка постоянно критикуют, он учится ненавидеть;

- если ребенок живет во вражде, он учится быть агрессивным;

- если ребенка высмеивают, он становится замкнутым;

- если ребенок растет в упреках, он учится жить с чувством вины.

***НО***

- если ребенок растет в терпимости, он учится понимать других;

- если ребенка хвалят, он учится быть благородным;

- если ребенок растет в безопасности, он учится верить в людей;

- если ребенка поддерживают, он учится ценить себя;

- если ребенок живет в понимании и дружелюбии, он учится находить любовь в этом мире.

***Каждый ребенок имеет право***

* просить о помощи и эмоциональной поддержке;
* иметь собственное мнение и убеждения;
* совершать ошибки, пока не найдено правильное решение;
* говорить «нет, спасибо», «извините, нет»;
* побыть в одиночестве, даже если другие хотят его общества;
* добиваться перемены договоренности, которая его не устраивает.

***Вместе с тем ребенок не обязан:***

* быть безупречным на 100%;
* любить людей, приносящих ему вред;
* извиняться за то, что был самим собой;
* выбиваться из сил ради других;
* чувствовать себя виноватым за свои желания;
* выполнять неразумные требования;
* нести на себе тяжесть неправильного поведения своих товарищей.

***Надеемся, что наши советы не были обременительны и навязчивы и желаем Вам успехов!***