**Рекомендации родителям (законным представителям) подростка**

**« *Счастье, это когда тебя понимают!»***

**Внутрисемейные отношения, имеющие воспитательное значение:**

- Принимать активное участие в жизни семьи;

- Всегда находить время, чтобы поговорить с подростком;

- Интересоваться проблемами подростка, вникать во все возникающие в его жизни сложности и помогать развивать свои умения и таланты;

- Не оказывать на подростка никакого давления, помогая ему тем самым самостоятельно принимать решения;

- Иметь представление о различных этапах в жизни подростка;

- Уважать право подростка на собственное мнение;

- Уметь сдерживать собственные инстинкты и относиться к подростку как к равноправному партнеру, который просто пока что обладает меньшим жизненным опытом;

- С уважением относиться к стремлению всех остальных членов семьи личностно расти, делать карьеру и самосовершенствоваться.

**Выстраивайте позитивные отношения между вами и подростком.**

1.Имейте ясное представление о подростках. Старайтесь понять их мир. Принимайте их такими, какие они есть.

2.Осознавайте свои границы как взрослого. Вы можете оказывать определенное влияние на поведение подростка, но оно никогда не абсолютно. По мере роста детей авторитарная власть и дисциплинирование должны уступить место чему-то новому: заботе и поддержке, любви и терпимости на определенной дистанции.

3.Беседуйте с подростком дружелюбно, в уважительном тоне. Сдерживайте свою критику и создавайте позитивный контакт в общении. Тон должен демон­стрировать только уважение к подростку, как к личности.

4.Будьте одновременно тверды и добры. Взрослый должен быть дружелюбным и не выступать в роли судьи.

5.Дозируйте контроль. Контроль над подростком требует особого внимания взрослых. Ответный гнев редко приводит к успеху.

6.Поддерживайте подростка. В отличие от награды под­держка нужна даже тогда, когда он не достигает успеха.

7.Имейте мужество. Изменение поведения требует практики и терпения.

8.Демонстрируйте взаимное уважение. Взрослым необходимо демонстрировать доверие к подростку, уверенность в нем и уважение к нему как к личности.

9.Научитесь доверять молодежи и их способности выжить в мире. Зачастую они оказываются намного более приспособленными к жизни, чем это представляется взрослым. Слишком часто взрослые берут подростков в плен своих собственных страхов о мире. Они обращаются с ними как с хрупкими, несмышлеными существами, способными навредить себе своими действиями. В своем желании защитить молодежь они воздвигают ограничения, которые приносят больше вреда, чем пользы.

10.Объясняйте, что именно вы ждете от подростка, Ваши объяснения должны быть понятны ему, так же как и Ваши побудительные мотивы. Подростку надо также знать, какие последствия его ждут, если он решит не соблюдать эти правила. Важно дать возможность самому подростку высказаться, что он думает по поводу установленных правил и последствий их нарушений.

11.Будьте честными в отношении своих чувств, потребностей и ограничений. Не бойтесь делиться с подростком своей неуверенностью в чем-либо. Он прекрасно чувствует, когда другие избегают каких-то тем или не говорят правды. Ему также необходимо видеть, что взрослые тоже имеют слабости и недостатки, которые они признают.

12.Действуйте разумно относительно различных «экспериментирований» подростка. Ваше спокойствие и понимание может свести проблему к минимуму. Откровенно поговорите с подростком о том, что вы чувствуете в ситуации, когда он ведет себя рискованно. Избегайте высказывать свое осуждение, лучше помогите ему осознать, как употребление алкоголя, наркотиков и другие ситуации риска могут сказаться на их жизни.

!!!Не наказывайте подростка, если он обратился к вам за помощью, помогите ему найти способ изменить свою жизнь к лучшему!!!

**Основные правила, которые необходимо учитывать родителям (законным представителям) при взаимодействии с подростком:**

* Правила, ограничения, требования, запреты, обязательно должны быть в жизни каждого подростка. Это особенно полезно помнить родителям, желающим как можно меньше огорчать детей и избегать конфликтов с ними. В результате они идут на поводу у собственного ребенка. Это попустительский стиль воспитания.
* Правил, ограничений, требований, запретов, не должно быть слишком много, и они должны быть гибкими. Это правило предостерегает от другой крайности – воспитания в духе «закручивания гаек», авторитарного стиля общения.
* Родительские установки не должны вступать в явное противоречие с важнейшими потребностями ребенка (потребностей в движении, познании, упражнении, общении со сверстниками, мнение которых они уважают больше, чем взрослых).
* Правила, ограничения, требования должны быть согласованы взрослыми между собой. В противном случае дети предпочитают настаивать, ныть, вымогать.
* Тон, которым сообщено требование и запрет, должен быть дружественным, разъяснительным, а не повелительным.
* О наказаниях: От недоразумений никто не застрахован и настанет момент, когда вам нужно будет отреагировать на явно плохое поведение подростка. Наказывая подростка, правильнее лишать его хорошего, чем делать ему плохое.

***!!!Важно помнить, что гораздо легче предупредить появление трудностей, чем потом преодолевать их!!!***

Памятка подготовлена педагогом – психологом ГБПОУ ВО «ВЮТ» ЧЕРВОНЯК Н.Н. по материалам ЦПППИРД