Рекомендации родителям подросткового возраста

*"Это самый мятущийся, самый критический, самый неуравновешенный возраст",* писала Н.К. Крупская.

 Уважаемые родители, мы предлагаем Вам рекомендации, чтобы помочь Вам справиться с трудностями во взаимоотношениях со своими детьми, т. к. подростковый возраст часто называют трудным.

 В этом возрасте ребенок переживает очередной кризис на пути к взрослой жизни.

Рекомендации:

1. Постарайтесь создать условия, облегчающие учёбу подростка:

- бытовые: хорошее питание, полноценный сон, спокойная обстановка, удобное и уютное место для занятий и т.д.

- эмоциональные: вера в возможности ребёнка, надежда на успех (радуйтесь малейшим достижениям, высказывание любви и терпения в ожидании успеха);

- культурные: обеспечение ребёнка справочниками, пособиями, атласами и т.д.

2. Попытайтесь услышать своего ребёнка: пусть он пересказывает то, что надо заучить, запомнить, периодически диктуйте тексты для запоминания.

3. Помогите ребенку сделать его свободное время полезным и содержательным, принимайте участие в его проведении.

4. Желательно не сравнивать своего ребёнка, и его успехи с другими, лучше сравнить его с самим собой - это более обнадеживает.

5. Позвольте ребенку почувствовать, что Вы любите его независимо от успеваемости, замечайте познавательную активность даже по отдельным  результатам.

6. Полезно предоставлять подростку свободу в отношении того, в чем он нуждается (выбирать себе интересы, друзей, определять круг симпатий и антипатий, высказывать свое мнение).

7. По возможности будьте в курсе того, с кем дружит и куда ходит ваш ребенок, что он делает.

8. Детям необходимо постоянно ощущать вашу веру в них, особенно в неблагополучные для них периоды.

9. Если взгляды и ценности подростка расходятся с вашими, постарайтесь его не судить.

10. Постарайтесь не запрещать подростку с кем-либо дружить (запрет может привести к противостоянию с вашим ребенком).

11. Посоветуйте ребенку присмотреться к разным людям, прежде чем стать чьим – либо постоянным другом.

12. В разговоре с ребенком стремитесь избежать допросов, поддерживайте доверительные отношения с подростком.

17. Что бы ни делал ваш ребенок, пытайтесь понять причину, искоренить ее стремитесь вместе. Возможно, в чем-то была и Ваша вина.

18. Родители   должны   привить   ребенку   три главных качества:

* уважение,
* находчивость,
* ответственность.

Мантия   вождя достается тем, кто старается понять и выполнять правила (уважение), кто и в  случае неудачи не оставляет попыток отыскать новые пути (находчивость) и кто умеет отвечать за последствия своих поступков (ответственность).

Педагог-психолог: Мамурина О.В.