

«Подросток в школе и дома»
(для родителей учащихся 7 классов)

ПАМЯТКА
родителям подростков

Подростковый возраст – один из самых кризисных периодов в жизни человека, и ему присущи свои особенности:

1. *Максимальный расцвет эмоциональной сферы; появление импульсивных, взрывных реакций;*
2. *Действие идёт сразу же за эмоцией, без промежутка на размышление;*
3. *Учеба отходит на второй план, а на первый план выходят межличностные отношения;*
4. *Развивается чувство взрослости, и появляется негативизм – желание делать все по-своему.*

Основные правила общения с «трудными» подростками, соблюдение, которых позволит снизить имеющиеся риски:

1. Открытое обсуждение проблемы. Оно снимает тревожность, способствует выходу эмоций, тогда как избегание темы и подавление эмоций только увеличивает риски.
2. Внимание к резким изменениям в поведении подростка (*снижение успеваемости, отсутствие заботы о своем внешнем виде, стремление к уединению, раздача ценных вещей, рискованное поведение, потеря самоуважения*).
3. Вовлечение в социально одобряемые формы деятельности в соответствии с интересами подростка (*дополнительные занятия, кружки и секции*).
4. Вооружение подростка знаниями о жизни и взаимоотношениях людей (*чтение литературы, родительские и бабушкины рассказы*). Подростку необходимо знать, что и с нами всякое случается, что мы совершаем ошибки и переживаем неудачи, но справляемся с ними.
5. Постепенная передача подростку заботы и ответственности за его личные дела. Он считает себя взрослым и требует к себе такого отношения. И если он не получает этого в мире взрослых, прежде всего своих родителей, то будет в большей степени стремиться получить это в среде своих сверстников и, возможно, в искаженной форме.
6. Постоянный контакт с подростком. Он должен знать – что бы с ним не случилось, ему есть к кому идти и просить помощи. Зачастую уход подростков в «плохую компанию» является замещением отсутствия положительного общения в семье.

Подростку неуютно в этом мире, и он вынужден бежать из него, когда мы:

1. не знаем, за что его можно похвалить;
2. предвидя трудности, ограждаем от них, а не учим преодолевать;
3. запрещаем или осуждаем его чувства;
4. обвиняем его в своих неудачах и проблемах;
5. предъявляем к нему противоречивые требования;
6. постоянно контролируем и не даем возможности выбирать;
7. требуем безошибочного действия и безупречного поведения.

Понимание и внимательное отношение родителей к проблемам своего ребенка, к его поведению поможет подростку пережить трудности этого возраста и избежать непоправимых ошибок.