



## Советы психолога родителям подростка

1. Главное в общении с подростком – сохранить с ним контакт и доверительные отношения.
2. Старайтесь быть в курсе его дел (занятий, увлечений, круга друзей, места прогулок), но не устраивайте допросов и избегайте мелочного контроля.
3. Помните, что в течение двух-трёх лет друзья будут для подростка большим авторитетом, чем родители. Не стоит обижаться. Нужно просто потерпеть, это пройдёт.
4. Разговаривайте с ребёнком чаще. Будьте вместе. Займитесь общим делом.
5. Безусловно принимать ребёнка – это значит любить его не за то, что он красивый, умный и так далее, а за то, что он есть.
6. Можно выражать недовольство поступком, отдельными действиями ребенка, но не ребёнком в целом.
7. Можно осуждать действия ребёнка, но не его чувства. Волшебные слова мудрого родителя: «Я тебя понимаю. Я вижу, что тебе плохо (обидно, страшно, грустно, ты злишься и т.д.)»
8. Прикасайтесь к своему ребёнку, чаще обнимайте его.
9. Берите на себя только те дела ребёнка, которые он не может выполнить сам. Остальное предоставьте ему делать самостоятельно.
10. Позволяйте ребёнку встречаться с отрицательными последствиями его действий. Тогда он научится отвечать за свои поступки.
11. Чаще хвалите ребёнка. Похвала принесёт больше пользы, чем критика.
12. Не сравнивайте ребёнка с другими детьми. Это вызовет только агрессию.
13. Не оставляйте без внимания любые резкие изменения в состоянии и поведении ребёнка. Может быть, ребёнку нужна помощь специалистов (врача, психолога, психиатра).
14. Правила (ограничения, требования, запреты) обязательно должны быть в жизни каждого ребёнка.
15. Правил, запретов не должно быть слишком много. Правила и требования должны быть согласованы родителями между собой.
16. Не занимайтесь «воспитанием», когда вы взвинчены, раздражены. Наказывать ребёнка нужно, лишая его хорошего, а не делая ему плохое. Главное, чтобы ребёнок знал: что бы с ним ни случилось, он может попросить у вас помощи
17. Помните: пережитые вместе положительные эмоции – это «золотой фонд» вашей жизни с ребёнком!