*ПАМЯТКА*

*родителям подростков*

**УБЕРЕГИТЕ ЕГО ОТ БЕДЫ**

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

* максимальный расцвет эмоциональной сферы; появление импульсивных, взрывных реакций;
* действие идёт сразу же за эмоцией, без промежутка на размышление;
* учеба отходит на второй план, а на первый план выходят межличностные отношения;
* развивается чувство взрослости, и появляется негативизм – желание делать все по-своему.

Подростки, как известно, представляют собой группу риска по употреблению психоактивных веществ, асоциальному поведению, суициду.

Предлагаю вам несколько основных ***правил 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:*

* не знаем, за что его можно похвалить;
* предвидя трудности, ограждаем от них, а не учим преодолевать;
* запрещаем или осуждаем его чувства;
* обвиняем его в своих неудачах и проблемах;
* предъявляем к нему противоречивые требования;
* постоянно контролируем и не даем возможности выбирать;
* 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.***

Подготовила С.А. Ахметова, педагог-психолог