**Советы родителям**

Подростков **11-14** лет часто называют трудными, и вообще этот период считается возрастом 2-го кризиса. Основная причина – физиологический дискомфорт из-за активной перестройки растущего организма, что влечет за собой психологические срывы.

**Ребятам свойственны:**

- тяга к романтике и самоутверждению, выяснение своих возможностей и способностей иногда на грани риска;

- частая смена настроения, беспричинная обида, грусть, слезы;

- повышенно эмоциональная реакция даже на незначительные события;

- стремление к установлению дружеских связей с ребятами своего или старшего возраста, вхождение в неформальные группировки;

- отстаивание, иногда бессмысленное, своей позиции, в том числе неверной;

- падение авторитета взрослых, мнением которых пренебрегают в пользу сверстников;

- демонстративно пренебрежительное или снисходительное отношение к младшим, а также представителям противоположного пола, что является признаком пробуждения интереса.

**Как следует обращаться с подростком:**

- помните, что подросток по-прежнему нуждается в Вашем участии, но уже в качестве партнера, поэтому разговаривайте с ним на равных, в том числе совместно планируйте семейный бюджет, способ проведения досуга и пр.;

- выделяйте деньги на карманные расходы;

- в конфликтных ситуациях высказывайтесь после ребенка, причем выслушивайте его, а не просто слушайте, что и как он говорит;

- объясните, что поступки, как правило, влекут за собой последствия, поэтому надо соотносить одно с другим;

- учите ребенка достойно переносить огорчения, неприятности и потери, разъяснив необходимость тех или иных ограничений, в том числе в семье;

- будьте бережны к зарождающимся чувствам, подчеркните необходимость взвешенного выбора друзей и подруг, обозначив рамки допустимого и неприемлемого во взаимоотношениях между людьми.

**Никогда**

- не допускайте как неуважения к себе со стороны подростка, так и грубости по отношению к нему;

- не требуйте немедленного и слепого послушания, не применяйте угроз и не унижайте детей;

- не начинайте разговоры с обвинений и не перебивайте, когда ребенок объясняет свои поступки;

- не подкупайте подростка и не выдавливайте силой обещание не делать того, что вам не нравится;

- не отступайте от введенных в семье правил и традиций, разве что в необычных случаях;

- не ревнуйте сына или дочь к друзьям, привечайте их в своем доме и старайтесь познакомиться поближе;

- не давайте негативную оценку объекту внимания подростка, даже если выбор пришелся Вам не по душе.

В **15-18 летнем** возрасте молодые люди уже пытаются определиться по многим важным позициям:

- их дружеские связи становятся крепкими и могут сохраниться до конца жизни;

- в учебной деятельности начинают проявляться профессиональные склонности и интересы;

- взрослые вновь становятся значимыми фигурами, но уже в зависимости от личностных качеств;

- большое значение придается поиску объектов подражания и поклонения;

- интимные переживания приобретают главенствующую роль и могут на время затмить все остальные интересы и увлечения.

**Как следует с ребенком обращаться**

- делитесь с ними удачами, успехами и проблемами, спрашивайте совета;

- давайте в доме пристанище ребенку и его компании;

- будьте готовы к тому, что Ваш повзрослевший ребенок вступит в интимные отношения или приобретет вредные привычки;

- в случае возникновения серьезных проблем, помогайте своим детям найти выход, убеждайте, что есть люди с другими, предпочтительными интересами;

- доказывайте ребенку, что он(а) обладает хорошими качествами, которые следует активно развивать.

**Никогда**

- не навязывайте свою волю в выборе друзей, внешнего вида (прически, одежды, макияжа и пр.), определении поля деятельности для самореализации, в том числе профессиональной;

- не принуждайте сына или дочь к откровенности; если Вы не будете "давить", то они сами придут к Вам со своими проблемами;

- не делайте трагедии из получения раннего (на Ваш взгляд) сексуального опыта, а помогите справиться с постигшим разочарованием или с необходимостью прибегнуть к помощи врача.

**Помните, что дети учатся жить у жизни:**

Если ребенка постоянно критикуют, он учится ненавидеть;

если ребенок живет во вражде, он учится быть агрессивным;

если ребенка высмеивают, он становится замкнутым;

если ребенок растет в упреках, он учится жить с чувством вины.

**НО**

- если ребенок растет в терпимости, он учится понимать других;

- если ребенка хвалят, он учится быть благородным;

- если ребенок растет в безопасности, он учится верить в людей;

- если ребенка поддерживают, он учится ценить себя;

- если ребенок живет в понимании и дружелюбии, он учится находить любовь в этом мире.

**Каждый ребенок имеет право**

- просить о помощи и эмоциональной поддержке;

- иметь собственное мнение и убеждения;

- совершать ошибки, пока не найдено правильное решение;

- говорить "нет, спасибо", "извините, нет";

- побыть в одиночестве, даже если другие хотят его общества;

- добиваться перемены договоренности, которая его не устраивает.

**Вместе с тем ребенок не обязан:**

- быть безупречным на 100%;

- любить людей, приносящих ему вред;

- извиняться за то, что был самим собой;

- выбиваться из сил ради других;

- чувствовать себя виноватым за свои желания;

- выполнять неразумные требования;

- нести на себе тяжесть неправильного поведения своих товарищей.