***РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ ПОДРОСТКОВ***

**1.** Влияние на  подростка может быть только опосредованным!  Необходима смена тактики со стороны взрослого При этом необходимо сохранить общую закономерность отношений с ребенком несмотря на то,  что родитель с возрастом ребенка меняется. Если родитель не желает изменить сбою тактику отношении с ребенком, дальнейшая помощь психолога бесполезна. Запреты на подростка не действуют!

Примеры опосредованного влияния:» …я где-то     слышала, что это помогает, хочу испробовать на себе..» или» … я не стала бы так делать, но подумай, попробуй сам…».

**2**. Круг общения формирует личность подростка.  Необходимо знать друзей вашего ребенка и знать их влияние! Важно выбрать сферу деятельности. Не подсовывайте  »хороших» детей в друзья — пока не поменяли сферу деятельности. Hе запрещайте дружить с «плохими» детьми, приглашайте их домой, постарайтесь узнать их. Понимание плохого относительно!

Помните, у подростка на первом плане – эмоции! Подросток не должен бояться и избегать дома!  Нельзя лишать подростка даже  «плохих»  друзей (можно ограничиться бормотаньем под нос — «хорошо, что ты хоть этого не делаешь»).
Страшно, если у подростка нет друзей!

 Золотое правило подростка – дружба! (здесь закладываются такие черты характера, как преданность, надежность).

**3**. Авторитет родителей падает – это надо принять как  должное! Кризис пройдет и авторитет восстановится. Не допускать фраз *«ты почему мне хамишь?», «что ты себе позволяешь?»*

Подросток не должен быть всегда готовым к схватке. Родителем нужно устраниться. У подростка «рога, колючки», ему надо кого-то колоть. Лучше отодвинуться.

Нельзя родителям искусственно повышать свой авторитет! Подросток- тест на психологическую зрелость родителей.

**4.** Мораль послушания меняется на мораль равенства. Поставьте ребенка рядом с собой.
**5.** Жизнь родителей не для детей, а рядом с ними! Жизнь родителей не должна быть растворена в ребенке.

**6**. Необходимо сократить личное свободное время подростка! (лежание на диване, балдение). Личное, свободное время подростка: 40 часов в месяц норма, 70-60 часов в месяц — фактор риска! 120 и более — асоциальное поведение!

**7**. Переложите часть доступных забот на подростка.  Позвольте ему (ей) подработать так как физическая усталость  и экономическая независимость –лучшее лекарство. Подросток должен чувствовать, что работает на себя.

Взрослость — это наличие ответственности!

Родитель подростку: «*Ты хочешь быть взрослым*? *Пожалуйста, вот круг твоих обязанностей!».*Но подросток должен чувствовать себя уверенно. Вы должны его научить, что чего стоит.

**8**. Время, затраченное на педагогическое  воспитание подростка не пропорционально результату!

Родитель воспитывает собой, а не методикой.

**9.** Обеспечьте эмоциональный баланс. Если нужно, снимите душевный груз, облегчите школьные проблемы,  приблизьте ребенка к дому, где Вы — его духовник.» Нет лучшего дружка, чем родная матушка. Дом —  мое убежище». Ребенок запрограммирован на отметки. Нельзя приучать бояться плохих отметок.

Ребенок должен сам для себя выписывать отметки,  контролировать себя. Ребенок не должен бояться ходить в школу. Главная заповедь «Не ври, не бойся!».

**10.** Устраните режим сетования и брюзжания. Подростку этот груз не под силу. Настанут лучшие времена. Ваше настроение улучшиться, а подросток превратится в пессимиста и циника и никакие перемены к лучшему не изменят его характера.

**11**. Не оправдывайте худших ожиданий своих детей! Ребенок знает, что за хорошее его ждет конфетка, за плохое – наказание. Подросток психологически готов-наказание не достигает  цели. Необходимо изменить тактику. Не допускайте  сцен после родительского собрания, так как подросток ждет сцены.

Запомните не ругайте подростка в присутствии подростка, не ругайте подростка по ситуации, не унижайте по привычке.

Самое «тупиковое» и ужасное наказание — не разговаривать, дуться.

**12**. Не надо становиться на точку зрений подростка. Если она не совпадает с Вашей, надо предполагать, как он относится к Вашей. Правильнее подобрать аргументы и постараться убедить. Подросток не может быть арбитром. Его мнение по возможности учитывается.

**13.** Кризис подростничества – нормативность.

Помните — улучшение и стабилизация наступят.

**14.** «Жалейте, балуйте детей, потому что никто не знает, какие несчастья их ждут в будущей жизни» (М. Булгаков).

«Балуйте» в психологическом смысле значит счастье — когда тебя понимают.

Отношение к подростку должно быть щадящим, с расчетом на его подростка, возможности.

**15.** ''Думай положительно». Одна мысль, что все будет хорошо дает положительный потенциал (Энергия следует за мыслью), у ребенка не создается комплекса неудачника. Не сдержавшись в агрессии, мы получаем отпетую агресс.ию

**16.** Основная, проблема подростка — уподобление по мыслям Подростки уподобляются друг другу, близким взрослым.  Идет психологическая пересадка мыслей, далее  абстрактное реформаторство (т.е. всегда негативные ответы на все проблемы, жизнь представляется в черно-белом варианте). Но все-таки в жизни подростков больше вопросов, чем ответов «Кто я? Какой я?» Если подросток не находит ответов — тупик (возможны попытки самоубийства). Всеобщее отрицание часто переходит в форму «меня никто не любит».

**17.** Проблема полового просвещения.

Половое воспитание не равно половому просвещению. Половое воспитание девочки, как будущей женщины, мальчика — как будущего мужчины идет с рождения. Половое просвещение должно соответствовать возрасту ребенка. Помните — подросток сам никогда не задаст вопросов.

Всю необходимую информацию он должен получить от специалиста, из литературы. Задача родителей — помочь ему в получении информации.

**18.** Подростки отличаются психологией бунтарства. Они — революционеры (все плохо, всё надо разрушить, построить хорошее) Необходимо эту энергию направить в полезное русло (спортивные секции, коллективное созидательное действие).

Подросток ищет авторитет.  Взрослые впадают в крайности одни морально устаревают (не понимают своего выросшего ребенка), другие начинают подыгрывать «играть в молодость». В результате подростки начинают уходить в себя, стесняться своих родителей.

Надо — быть компетентным лицом, иметь свое мнение на все вопросы, тогда подросток сам придет к Вам.

**19.** Запомните!  Не только дети разочаровывают родителей, но и родители – детей.

**20.** Не должно быть процедуры посвящения во взрослость. Подросток сам ощутит порог «Все, я взрослый».

**21.** У подростка не слабость воли,  а слабость цели. Необходимо обеспечить -далекую перспективу (на год, на 5 лет).

**22**. Обеспечьте автономию подростку. Считайтесь с его желаниями.

**23**. **ВЫВОД: одичание детей — результат одичания взрослых.**