# Памятка для родителей. Как воспитывать подростков?

**Наверное, каждый родитель, имеющий детей, наслышан о «страшном» подростковом периоде.**

На самом деле, тут нет ничего страшного, просто вспомните себя такими, какими вы были в таком же возрасте. Лекарство от того, что кажется вам чуждым, вашему ребёнку может быть только одно – общение и замещение.

В первую очередь, это общение. Вовсе не обязательно делать это специальным мероприятием, по идее, общение с собственными детьми должно быть нормой жизни (вашей, в первую очередь). Идеальный вариант – семейные обеды, ужины и т.п. Даже утром, когда вы собираете ребёнка в школу и кормите его завтраком, можно присесть рядом на пару минут и переговорить с ним. Интересуйтесь его делами, увлечениями, знакомствами, конфликтами. Вы должны постоянно держать руку на пульсе. Ведь удаётся вам быть в курсе дел других, совершенно посторонних вам людей. К сожалению многие родители гораздо лучше знают биржевые индексы или историю разводов «звёзд», чем расписание уроков собственных детей.

Это не относится только к сегодняшнему времени, точно так же и раньше родителям было частенько наплевать на своих отпрысков. Всё это тянется испокон веков. Но в ваших силах в своей, отдельно взятой семье положить конец этой порочной практике. Любые, даже минимальные усилия с вашей стороны окупятся сторицей. Если ваш ребёнок для вас – самое дорогое в жизни, наверное, полчаса, оторванные от любимого сериала или новостей и потраченные на то, что бы выпить вместе с ним чашку чая, принесут больше пользы, чем знание очередной фразы псевдогероя или политика. Многие родители смотрят на своих детей, как на недоумков, а ведь они такие же люди как и мы, только маленькие. Откуда, скажите, детям знать, что такое хорошо, а что такое плохо, если вы сами не позаботились рассказать им об этом.

Мы воспитываем детей своим примером.

Если вы что-то запретите безальтернативно, это всё плохо кончится, вакуум должен чем-то заполняться. Так предложите что-то взамен! С общением точно такая же история – или вы общаетесь с ребёнком или друзья по подъезду. И ваше счастье, если они приобщат его к каким-нибудь компьютерным играм, а не к пиву или наркотикам.

Замещайте! Замещайте ненужных друзей собой, а вредные привычки чем-нибудь полезным. Займите своего ребёнка интересным делом, чтобы не осталось времени маяться дурью, в прямом и переносном смыслах этого слова. Первая сигарета предлагается друзьями, но, если вы сами не курите, у вашего ребёнка меньше шансов закурить. А первая рюмка или первый бокал пива наливается, в основном, в семье. Так НЕ НАЛИВАЙТЕ! Объясните ребёнку, что литр пива стоит столько же, сколько литр сока, а иногда и дороже. Разъясните, что сок полезнее и приятнее пить, чем пиво, особенно в жару. Покажите положительный пример!

Ещё один важный момент! Обратите внимание, что смотрит ваш ребёнок по телевизору. А теперь задайте себе вопрос – откуда он всё это почерпнул? Может, это вы сами подаёте ему дурной пример? Может, вам стоит выкинуть антенну от телевизора и отказаться от кабеля? В конце концов, люди раньше жили без этих вещей. Время, которое у вас высвободится, можно потратить на что-либо полезное, например, на поход на живой концерт или в кино. Вы не умрете без трескотни по ящику, а ребёнок вам скажет спасибо, когда подрастёт. А если вы начнёте вместе учить иностранный язык, большего подарка своему ребёнку и себе вы не сможете сделать.

Дерзайте! Только от вас зависит судьба вашего ребёнка и вас самих.

Вы поняли? Воспитание ребёнка надо начинать с СЕБЯ!