**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!** 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.
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.

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**. 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!».

**9.** 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.

**10**. 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.

**11.** Кризис подростничества – нормативность.

Помните — улучшение и стабилизация наступят.

**12.** «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.

**13.** 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.

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