|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Если Ваш ребенок - подросток**  |  |  |
| * **Не поддавайтесь панике.** Все происходи так, как должно быть. Сейчас вы живете по принципу «через тернии к звездам» - и это прогрессивный путь! Подростку самому страшно: из-за гормональных всплесков и сдвигов, возрастающей потребности во взрослении он не владеет собой...
* **Не забывайте третий закон Ньютона.** Сила действия равна силе противодействия. Этот закон можно смело назвать первым законом тинейджерства. Т.е., чем сильнее Вы давите, тем сильнее упирается он.
* **У подростка должно быть право голоса.** Взрослея, дети должны привыкать принимать решения, давать советы и взаимодействовать с окружающими взрослыми на равных. Подросток должен чувствовать себя причастным к семейным делам и решениям.
* **Соблюдайте конфиденциальность.** Не лезьте в телефон, не читайте дневник, не ройтесь в вещах подростка – он этого Ваши отношения только укрепятся. Он стане уважать Вас!
 | * **Детство должно закончиться вовремя.** Всему вое время. Не держите подростка «у ноги», дайте ему возможность взросления. Если этого не произойдет сейчас – в перспективе вас ждут зависимые отношения и тотальное слияние вплоть до его старости.
* **Не пытайтесь остановить локомотив.** Что бы вы не предпринимали, Ваш подросток будет вести себя как подросток. Все подростки сталкиваются с вещами, от которых Вы хотели бы их оградить (курение, наркотики, секс). Изменить это Вы бессильны, но можете показать ребенку, что считаете его способным принимать разумные решения. Вы можете доверять своему ребенку!
* **Не кричите!** Пришло время общаться на равных: как взрослый со взрослым. С определенного момента Вы должны изменить стиль своего общения с ребенком-подростком.
 | * **Не бывает прав без обязанностей.** Подростковый возраст – подходящее время для усвоения связи между правами и обязанностями. Нельзя ожидать от мира чего-то взамен на ничего. Все, что хочет подросток, д.б.связано с определенными ограничениями и ответственностью: уважение, деньги, независимость, свобода, статус.
* **Отнеситесь с уважением к тому, что им не безразлично.** Когда вы критикуете то, что любит подросток, Вы критикуете его самого!!! С одной стороны, им хочется бунтовать, шокировать Вас, делать что-то Вам на зло, а с другой стороны – им необходимо ваше одобрение. Кроме этого, Вы можете разделить вполне разумные интересы подростка.
* **Здоровый подход к сексу.** Чем более свободно Вы будете говорить на тему секса, тем легче подростку принять разумное и зрелое решение для себя, когда возникнет такая необходимость. Табулирование темы секса приводит к проблемам личной и будущей семейной жизни человека, формирует неадекватное отношение к своему и противоположному полу.
 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Детский практический психолог **Богомягкова** **Оксана** **Николаевна**(кандидат педагогических наук, доцент кафедры психологии ПГГПУ, психотерапевт)**8 902 832 86 87****Bogom-on@mail.ru** | **«Подросток находится в ловушке разума и тела, которые пытаются осуществить переход от детской зависимости к взрослой самостоятельности, и нередко сами не знают, чего хотят и что им нужно»*****Ричард Темплар*** | **Секреты Воспитания**http://www.school755.ru/spaw2/uploads/images/sponso.png**ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ** |