Рекомендации  родителям  подростка

**1.**Неравномерность физического развития сказывается на общей деятельности. Часто дети жалуются на быструю утомляемость, головные боли, головокружение, сердцебиение. *Поэтому очень важно создать для подростка щадящий режим, следить, что бы они достаточно спали, отдыхали, гуляли.*

**2**.  Часто подростки активно восстают против контроля и руководства со стороны взрослых, отстаивая право на самостоятельность. *Поэтому очень важно, чтоб взрослые помогли подросткам справиться с внутренними конфликтами. Именно от вас требуется гибкость поведения и реагирования на потребности ребенка.*Наиболее функциональными являются те семьи, где родители проявляют гибкость, приспособляемость и терпимость в своих взглядах и поведении.

 **3.**Немалую трудность доставляют  частые перепады настроения и эмоциональные срывы у подростков. Кажется, что они уже достаточно взрослые, а их поступки – вполне осмысленные.На самом деле очень часто подростки, подобно маленьким детям, поступают под влиянием не осмысленных мотивов, а сиюминутных эмоциональных состояний. *Поэтому очень важно не обсуждать с ними их поведение или их  высказывания в тех ситуациях, когда подростки возбуждены, расстроены, раздражены. Лучше перенести разговор на то время, когда дети успокоятся. В некоторых ситуациях необходимо учитывать нестабильное состояние и делать на это скидку, реагируя на те или иные слова и поступки.*

**4**. Возникшее у подростков чувство взрослости тоже требует к себе особого отношения. Очень важно поддерживать у них ощущение

независимости, компетентности, значимости. Например, спрашивать их мнение по тому или иному вопросу жизни или  обращаться как к эксперту. *Когда с подростком считаются, его мнение имеет значение для взрослых, это, с одной стороны, помогает поддерживать его самооценку, а с другой – облегчает контакт с ним*. Полезно предоставлять подростку свободу в отношении того, в чем он нуждается (выбирать себе интересы, друзей, определять круг симпатий и антипатий, высказывать свое мнение)

***5*.***Заинтересованность и помощь. Признание и одобрение со стороны родителей.* Родительская поддержка порождает доверительные отношения между детьми и родителями и влечет за собой высокую самооценку подростков, способствует успехам в учебе и нравственному развитию. *Проявляйте к нему максимум внимания, переживайте за каждую его неудачу вместе с ним и радуйтесь даже незначительным его успехам*

 **6*.****Научитесь задавать вопросы*так, чтобы у подростка не возникло желания на них не отвечать или избегать разговора с Вами. Например, вместо вопроса: «Что ты сегодня получил?» лучше поинтересоваться: «Что сегодня было интересного в школе? Что тебе понравилось в школе, а что нет?»

 **7.**У подростка необходимо сформировать четкое убеждение, что его любят в семье и принимают таким, какой он есть, со всеми его проблемами и ошибками. *Ребенок не должен бояться ошибиться или сказать Вам правду, какая бы она ни была*

**8.**Необходимо показать ребенку своими поступками, что Вам можно доверять. *Никогда не читайте личных дневников и писем.*

**9.**Никогда не ругайте ребенка обидными словами и не оскорбляйте его достоинства.

**Помните:** основными помощниками родителей в сложных ситуациях являются терпение, внимание и понимание.

Дружите с вашим ребенком и будьте ему авторитетом!

**Хвалить ребенка. Как?**

Рекомендации замещающим родителям.

 Часто можно услышать или прочитать рекомендацию больше хвалить ребенка. И это очень верно. Отношение к детям сильно смягчилось за последние десятилетия. И теперь, к счастью, привычно звучат пожелания одобрять и поддерживать, а не только ругать и «воспитывать». Вместе с тем, нет абсолютных правил, верных для любой ситуации. Тут важны нюансы.

1. **Похвала как оценка.**

Чаще всего без всяких напоминаний хвалят родители творческие проявления ребенка. Картинка прямо встает перед глазами - малыш прибегает: «Мама, посмотри, что я нарисовал!» - «Молодец!». Позитивная реакция мамы здесь очень ценна. Но непременно ли похвала? Ведь ребенку очень важна реакция родителей, и получая такое подкрепление, он может в следующий раз стремится к нему, ориентируясь не на процесс, а на результат. Кроме того, взрослые таким образом формируют зависимость от чужого мнения. А какова альтернатива? Ведь нельзя же оставить без внимания творческий порыв? Конечно, нет. И **«внимание»**здесь ключевое слово. Именно за ним, а вовсе не за быстрым взглядом от плиты и торопливым «Ну молодец», приходит ребенок к маме. Поэтому возьмите в руки рисунок самолетик, аппликацию, слепленную фигурку…), внимательно рассмотрите, прокомментируйте то, что видите, просто описывая рисунок и можно добавить свои впечатления: «Какой ты нарисовал домик: с окошками и трубой, к нему ведет такая желтая дорожка и деревья кругом, а на окнах занавески и даже горшок с цветами. Какая солнечная картинка, так и хочется там оказаться!».

**2. Похвала, как выражение чувств.**

Бывает, что родители хвалят ребенка просто потому, что у них хорошее настроение. Они радуются тем поступкам и словам ребенка, на которые в другое время и внимания не обратили бы. Например, приходя с работы, мама видит, что ребенок играет на полу с конструктором. Она вполне может выразить свою радость и удовлетворение словами: «Ты моя умница!». А в другой раз, возвращаясь домой уставшая, она на точно такую же ситуацию скорее отреагирует негативно «Опять все игрушки разбросал! Не пройдешь». Ребенок дезориентирован – его и хвалят и ругают за одни и те же поступки. Поэтому, если слова, обращенные к ребенку, продиктованы положительными чувствами, лучше выражать именно эти чувства. Например, сказать ребенку: «Как я рада тебя видеть! Я так соскучилась!». Это, кстати, можно отнести и к негативным эмоциям. Безусловно, лучше не бросать в раздражении: «Вечно у тебя бардак», а сказать: «Я сегодня так устала. Мне очень неприятно, когда игрушки разбросаны по полу. Убери, пожалуйста».

**3. Похвала, как способ воспитания.**

Если взрослые хотят изменить поведение ребенка, то тут как раз нет лучше способа, чем похвала. Уже давно отмечено, что позитивное подкрепление в 4 раза эффективнее, чем негативное. То есть вместо того, чтобы 4 раза ругать за неправильное поведение, лучше один раз похвалить, когда ребенок сделал все как надо. К тому же, если слишком часто делать замечания ребенок просто перестает на них реагировать. Поэтому хвалите, хвалите чаще. Особенно это полезно, если ребенок тревожен, неуверен в себе или упрям и негативен.