РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ ПОДРОСТКА

Основные психологические проблемы подросткового возраста (7-8 класс):

1.Снижение уровня учебно-познавательной активности

2.Влияние быстро меняющейся физиологии ребёнка на его психику.

3.Интерес к новым, причём, иногда негативным, впечатлениям, например к употреблению спиртных напитков и табакокурению.

4.Частая смена настроения, тревога, агрессивность. Склонность к риску.

5.Причисление себя к определённой субкультуре, от нейтральной до антисоциальной

6.Зависимость от социальных контактов сверстников

7.Ссоры с родителями, учителями.

8.Изменения в поведении, перестройка собственного имиджа

9.Частое использование персонального компьютера не по назначению – игромания. Неустойчивость режима бодрствования и отдыха. Нарушение планирования своего дня.

**Универсальные правила взаимоотношений родителей с подростком:**

• Завтра, когда ваш ребенок проснется, скажите ему: «Доброе утро!» и... не ждите ответа.

Начните день бодро, а не с замечаний и ссор.

• Когда вы браните подростка, не употребляйте слов: «Ты всегда...», «Ты вообще...», «Вечно ты...». Ваш ребенок вообще и всегда хорош, он лишь сегодня сделал что-то не так. Об этом и скажите ему.

• Не расставайтесь с ребенком в ссоре. Сначала помиритесь, а потом идите по своим делам.

• Обычно, когда подросток возвращается из школы, его спрашивают: «Тебя вызывали? Какую отметку получил?» Лучше спросите его: «Что сегодня было интересного?».

• Когда вам хочется сказать ребенку: «Не лги, не ври», скажите лучше: «Не обманывай», а еще лучше улыбнитесь: «Кажется, кто-то говорит неправду».

• Внушайте ребенку давно известную формулу психического здоровья: «Ты хорош, но не лучше других!».

• Мы, взрослые, ночью отдыхаем, а подросток работает, он растет. Когда он встанет, хорошо покормите его перед школой.

• Когда подросток выходит из дома, обязательно проводите его до дверей и скажите на дорогу: «Не торопись, будь осторожен». Это надо повторять столько раз, сколько ребенок выходит из дома.

• Когда сын или дочь возвращаются, встречайте их у дверей. Ребенок должен знать, что вы рады его возвращению, даже если он провинился.

• Ни при каких обстоятельствах не заглядывайте в портфель и карман ребенка, даже если вам кажется, что вы все должны знать о своих детях.

• Как бы вы ни устали, постарайтесь поменьше жаловаться детям. Жалуясь, вы

учите их жаловаться, а не жалеть.

• В спорах с сыном или дочерью иногда уступайте, чтобы им не казалось, что они вечно

неправы. Этим вы научите уступать, признавать ошибки и поражения