

## Советы родителям подростков

В подростковом возрасте дети начинают оценивать жизнь своих родителей. Обсуждают поведение, поступки, внешний вид мам и пап. И постоянно сравнивают. Результат этого сопоставления скажется на ваших отношениях с сыном или дочерью. Он может быть для вас как приятным, так и неприятным. Если не хотите ударить в грязь лицом, начинайте готовиться к этой оценке как можно раньше.

- Главное в ваших взаимоотношениях с ребенком – взаимопонимание
- Чтобы его установить, вы должны проявлять инициативу и не таить обид.
- Поддерживайте уверенность детей в себе, в своих силах, в том, что даже при определенных недостатках (которые есть у каждого) у них есть свои неоспоримые достоинства.
- Стратегия родителей – сформировать у ребенка позицию уверенности: «все зависит от меня, во мне причина неудач или успехов. Я могу добиться многого и все изменить, если изменю себя».
- Тот, кто производит неожиданное и сильное впечатление, становится интересным и авторитетным.
- Жизнь родителей, их привычки, взгляды оказывают гораздо большее влияние на ребенка, чем долгие нравоучительные беседы.
- Вы хотите, чтобы ваш ребенок был крепким и здоровым?
- Тогда научитесь сами и научите его основам знаний о своем организме, о способах сохранения и укрепления здоровья.
- Только физические упражнения, в том числе и на уроках физкультуры, могут смягчить вред от многочасового сидения за партой. Так что не спешите освобождать ребенка от физкультуры.
- И совершенно необходимо, чтобы ребенок понимал: счастья без здоровья не бывает.
- Берегите здоровье ребенка и свое, научитесь вместе с ним заниматься спортом, выезжать на отдых, ходить в походы.

- Какой восторг испытывает ребенок от обычной сосиски, зажаренной на костре, от раскрошившегося кусочка черного хлеба, который нашелся в пакете после возвращения из леса, где вы вместе собирали грибы.
- А день, проведенный в гараже вместе с отцом за ремонтом автомобиля, покажется мальчишке праздником более важным, чем катание в парке на самом «крутом» аттракционе.
- Только не пропустите момент, пока это ребенку интересно.
- Сколько времени в неделю вы проводите со своими детьми? -1,5 часа в неделю?!
- Обязательно подумайте, чем будет заниматься ваш ребенок в часы, свободные от учебы и приготовления уроков.
- Подросток должен твердо знать: времени на безделье и скуку у него нет.
- Желание взрослых избежать разговоров с детьми на некоторые темы приучает их к мысли, что эти темы запретны.
- Уклончивая или искаженная информация вызывает у детей необоснованную тревогу. (**Деликатный разговор**).
- Не оберегайте подростков излишне от семейных проблем, как психологических (даже если произошло несчастье, чья-то болезнь или уход из жизни, – это закаляет душу и делает ее более чуткой), так и материальных (это учит находить выход).
- Подростку необходимы положительные и отрицательные эмоции.
- Для успешного развития ребенка полезно изредка отказывать ему в чем-то, ограничивать его желания, тем самым подготавливая к преодолению подобных ситуаций в будущем.
- Умение справляться с неприятностями помогает подростку сформироваться как личности.
- Роль взрослого человека состоит в том, чтобы помочь ребенку стать взрослым, научить его противостоять действительности, а не убегать от нее.

- Если вы уже успели наделать ошибок в воспитании, вам будет труднее, чем в начале пути.
- Но если в своем воспитаннике вы выявите хотя бы капельку хорошего и будете затем опираться на это хорошее в процессе воспитания, то получите ключ к его душе и достигнете хороших результатов.
- Если вы поняли, что были не правы, пренебрегали мнением сына или дочери в каких-либо важных для них вопросах, не бойтесь признаться в этом сначала себе, а потом и ребенку.
- И постарайтесь не повторять этой ошибки снова. Доверие потерять легко, а восстанавливать его долго и трудно.