**РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПОДРОСТКОВ**

Подростковый возраст часто называют трудным. Он резко отличается от предыдущего – младшего школьного,  содержит много противоречий внутри себя. Это отличает подростка от младшего школьника, которому нужны одобрение взрослого и внешняя оценка его действий и достижений.

Подросток также испытывает физиологический дискомфорт из-за активной перестройки растущего организма, что влечёт за собой психологические срывы. Это вносит определенные изменения в характер подростка, взаимоотношения с окружающими людьми и сверстниками.

**Потребности подростка 10-14 лет**

• Хочет соответствовать своему образцу, а не ожиданиям взрослых.

• Нуждается в принятии, а не в оценке.

• Испытывает потребность в принятии со стороны сверстника и значимого взрослого.

Подростку нужно, чтобы его услышали, и не только сверстники, но и взрослые.

• Хочет быть как другие и при этом стать независимым.

**Важные аспекты взаимоотношений родителей с подростком:**

* Уважайте потребность подростка в уединении, в личной жизни.
* Не навешивайте ярлыков, думайте позитивно о своем ребенке. «У тебя все получится! Ты умный и сообразительный! Как ты это здорово придумала!»
* Избегайте проповедей. Попробуйте разговаривать, а не читать лекции. Избегайте заявлений типа «Когда я была в твоем возрасте…»
* Не пытайтесь казаться слишком понимающим. Избегайте таких высказываний как «Я отлично понимаю, что ты чувствуешь». Подростки уверены, что они уникальны в своём роде.
* Одобряйте подростка и поддерживайте его сильные стороны.
* Избегайте акцентировать внимание на слабых сторонах.
* Разговаривайте и действуйте как взрослый. Не соперничайте с подростком, ведя себя, так как он, используя молодежный жаргон.
* Помогите подростку мыслить самостоятельно. Не усиливайте зависимость от вас. Говорите языком, который поможет развить независимость: «Это твой выбор», «Сама реши этот вопрос», «Это твоё решение».
* Сохраняйте чувство юмора.
* Избегайте крайностей: давать полную свободу так же неверно, как и полностью контролировать.
* Выражайте свою поддержку и поощрение не только словами. Это может быть ваша улыбка, похлопывание по плечу, кивок головой, взгляд в глаза, прикосновение к ребенку.
* Избегайте неоднозначных высказываний. Обращение родителя к подростку должно содержать одну информацию: понятный запрет, доброжелательное разрешение или открытую возможность сделать выбор.

**В подростковом возрасте дети начинают оценивать жизнь своих родителей. Подростки, особенно девочки, обсуждают поведение, поступки, внешний вид мам и пап, учителей, знакомых. И постоянно сравнивают. Он может быть для вас как приятным, так и неприятным. Удивляйте – запомнится! Что привлекает ребенка во взрослом? Сила, знания, ум и умения!**

Главное в ваших взаимоотношениях с подростком – ***взаимопонимание***. Если вы не можете или не считаете нужным выполнить желание сына или дочери, нужно объяснить – *почему*. И вообще, больше разговаривайте со своими детьми, рассказывайте о своей работе, обсуждайте с ними их дела, знайте их интересы и заботы, друзей и учителей. Дети должны чувствовать, что вы их любите, что в любой ситуации они могут рассчитывать на ваш совет и помощь и не бояться насмешки или пренебрежения.

Не оберегайте подростков излишне от семейных проблем, как психологических (даже если произошло несчастье, чья-то болезнь или уход из жизни, – это позволяет подростку стать более чутким), 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. Именно умение справляться с неприятностями помогает подростку сформироваться как личности.

**Сайты, созданные и сопровождаемые ВРОО «ПОИСК ЛИТ:**

Официальный сайт организации:

<http://поиск-лит.рф/>.

Сайт «АКАДЕМИЯ РАЗВИТИЯ и ТВОРЧЕСТВА», где находится информация о реализации проекта, а также бесплатные КОНКУРСЫ для детей, подростков и молодежи:

<http://bestart-com.ru/>.

**Адрес для посещений:** 400015, г. Волгоград, пр. им. В.И. Ленина, д. 197 А, ост. 12-я школа или Хлебозавод (1-я продольная), здание слева от школы, вход со стороны остановки.

**Адрес для писем:** 400006, г. Волгоград,

ул. Дзержинского, дом 4, кв.16.

**ИНН:** 3441040299; **КПП:** 344101001; **ОГРН:** 1123400003341;

**р/с** 40703810914300000634

в ПАО АКБ «Авангард», г. Москва.

**БИК:** 044525201, **к/с** 30101810000000000201

**Назначение платежа:** в графе **"назначение платежа"** просьба указывать: **"Добровольное пожертвование на уставную деятельность организации".**

Тел.: **8-906-405-50-69; 8-902-312-82-60**.

E-mail: **poisk\_lit**[**@mail.ru**](mailto:nouck-lit@yandex.ru)

**Волгоградская региональная общественная организация**

**«Поиск людей, идей технологий»**



**ВРОО «ПОИСК ЛИТ»**



**ПРОЕКТ**

**«АКАДЕМИЯ РАЗВИТИЯ и ТВОРЧЕСТВА:**

**СТУПЕНИ УСПЕХА»**

**РОДИТЕЛЯМ ПОДРОСТКОВ**



**2019**

**Волгоград**