**Памятка для родителей:**

**Как помочь подростку?**

Если Вы стали замечать, что Ваш ребенок стал излишне раздражительным, замкнутым и даже слегка  агрессивным. Если он избегает под любым предлогом совместного с Вами времяпровождения, старается больше времени проводить в одиночестве. Если у ребенка снизилась успеваемость и появились проблемы в поведении в школе – это значит, у Вашего ребенка начались подростковые проблемы. Как же помочь подростку справиться со своим состоянием?

**·** Прежде всего, у него необходимо сформировать четкое убеждение, что его любят в семье и принимают  таким, какой он есть, со всеми его проблемами и ошибками

 · Необходимо показать своими поступками, что Вам можно доверять

 · Создать комфортные условия и поддерживать его положительные начинания и поступки

· Попытаться превратить свои требования в его желания

 · Культивировать значимость образования

 · Стараться вкладывать в его сознание приоритеты

· Научиться 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 техникуме, в обучении? Что тебе понравилось, а что нет?»

 · Ребенок не должен бояться ошибиться или сказать Вам правду, какая бы она ни была

 · Никогда не ругайте ребенка обидными словами и не оскорбляйте его достоинства

· Не ставьте ему в пример его друзей или знакомых

 · Всегда старайтесь положительно оценивать своего ребенка, даже если Вам кажется, что он в чем-то некомпетентен. Замечания должны звучать не как обвинения

 · Хвалить надо исполнителя, а критиковать только исполнение. Хвалить надо персонально, а критиковать – безлично.

 · Живите во имя своего ребенка

· Проявляйте к нему максимум внимания, переживайте за каждую его неудачу вместе с ним и радуйтесь даже незначительным его успехам

 · Объединяйтесь с ребенком против его трудностей. Он должен видеть в Вас союзников, а не противников или сторонних наблюдателей

 · Верьте в своего ребенка, и тогда он точно почувствует, что дома ему лучше, чем во дворе, ведь дома его любят, принимают и уважают

**Успехов Вам!**