Советы психолога родителям подростков

**Подростковый возраст – трудный, кризисный.** Трудный он в первую очередь для самих подростков. Они еще не взрослые, но уже не дети. Ведущей деятельностью подростков является общение со сверстниками. В коллективе одноклассников, в компании друзей, дворовых приятелей, они все больше и больше говорят о взрослой жизни. Они хотят во всем походить на взрослых юношей и девушек, особенно ярко это выражается во внешности. Естественно меняется их поведение, связанное с переоценкой ценностей. Взрослые всю жизнь учили их быть вежливыми, честными, порядочными людьми. Однако сейчас они понимают, что взрослые сами несовершенны. Поэтому они так бурно реагируют на любую фальшь со стороны взрослых людей. Подростки – это правдоискатели. И чтобы найти подход к подростку, чтобы сделать отношения с подростком доверительным, требуется учитывать массу деталей. Главное для родителей – это выйти на уровень сотрудничества с подростком, хотя многие из родителей к этому не готовы. Важно отдавать себе отчет в том, что ребенок взрослеет, и этот процесс не остановить и не изменить. Нужно помочь ребенку стать взрослым. Сделать этот процесс наименее болезненным для него. Особенностью подросткового возраста является увлеченность. Они с охотой берутся за одно дело и не доводят его до конца, тут же находя себе замену, и опять бросают. Этот жизненный поиск, поиск интересного дела не что иное, как желание добиться в успеха. Быть хоть немного лучше в чем-то, чем другие.

     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.
* Удивляйте – запомнится! 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.
* 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.