

## ПАМЯТКА РОДИТЕЛЯМ ПОДРОСТКОВ

Подростковый возраст – один из самых кризисных периодов в жизни человека, и ему присущи свои особенности:

- максимальный расцвет эмоциональной сферы; появление импульсивных, взрывных реакций;
- действие идёт сразу же за эмоцией, без промежутка на размышление;
- учеба отходит на второй план, а на первый план выходят межличностные отношения;
- развивается чувство взрослости, и появляется негативизм – желание делать все по-своему.



Подростки, как известно, представляют собой группу риска по употреблению психоактивных веществ, асоциальному поведению, суициду.

Существует несколько основных правил общения с подростками, соблюдение которых позволит снизить имеющиеся риски:

- Открытое обсуждение проблемы. Оно снимает тревожность, способствует выходу эмоций, тогда как избегание темы и подавление эмоций только увеличивает риски.
- Внимание к резким изменениям в поведении подростка (снижение успеваемости, отсутствие заботы о своем внешнем виде, стремление к уединению, раздача ценных вещей, рискованное поведение, потеря самоуважения).
- Вовлечение в социально одобряемые формы деятельности в соответствии с интересами подростка (дополнительные занятия, кружки и секции).
- Вооружение подростка знаниями о жизни и взаимоотношениях людей (чтение литературы, родительские и бабушкины рассказы). Подростку необходимо знать, что и с нами всякое случается, что мы совершаем ошибки и переживаем неудачи, но справляемся с ними.
- Постепенная передача подростку заботы и ответственности за его личные дела. Он считает себя взрослым и требует к себе такого отношения. И если он не получает этого в мире взрослых, прежде всего своих родителей, то будет в большей степени стремиться получить это в среде своих сверстников и, возможно, в искаженной форме.
- Постоянный контакт с подростком. Он должен знать – что бы с ним не случилось, ему есть к кому идти и просить помощи. Зачастую уход подростков в «плохую компанию» является замещением отсутствия положительного общения в семье.

Подростку неуютно в этом мире, и он вынужден бежать из него, когда мы:

- не знаем, за что его можно похвалить;
- предвидя трудности, ограждаем от них, а не учим преодолевать;
- запрещаем или осуждаем его чувства;
- обвиняем его в своих неудачах и проблемах;
- предъявляем к нему противоречивые требования;
- постоянно контролируем и не даем возможности выбирать;
- требуем безошибочного действия и безупречного поведения.

Понимание и внимательное отношение родителей к проблемам своего ребенка, к его поведению поможет подростку пережить трудности этого возраста и избежать непоправимых ошибок.