

Памятка для родителей.

1. Если ребенок упрямится и не выполняет ваших просьб.

- попытайтесь понять, принять, помочь. Это основа психолого-педагогического подхода к трудному подростку. Хотите, чтобы ребенок сделал то, что вам нужно, сделайте так, чтобы он сам захотел этого;
- демонстрируйте ребенку свою любовь, обнимайте его и говорите ему ласковые слова. Подчеркивайте, что вы любите своего ребенка просто так, за то, что он есть на свете;
- сохраняйте спокойствие. Не вымещайте на ребенке свое бессилие и злобу, не демонстрируйте ему модель агрессивного поведения;
- определите круг обязанностей по дому, чаще хвалите за помощь. Напоминайте, что вам важна его помощь. Это поможет развить его волевые качества;
- оцените возможности ребенка, может ли он соответствовать вашим требованиям. Может быть, ваши ожидания от ребенка завышены?
- постепенно перекладывайте на ребенка ответственность за сделанные уроки и домашние поручения. Учиться должен ребенок, а не вы;
- излишне подвижные дети увлеченно выполняют задания с "изюминкой". Больше давайте им творческих заданий, чередуя их с подвижными видами деятельности.

2. Если ссора все-таки разгорелась.

- Не создавайте "революционную ситуацию", а если создали, разрешайте ее мирным путем.
- Проявите гибкость, измените подход к проблеме, попробуйте посмотреть на ситуацию глазами ребенка.
- Не надо искать виноватого. Спасительная формула для выхода из ссоры: "Мы ссоримся - значит, мы все неправы! Давай подумаем - в чем".
- Управляйте своими эмоциями, переключите их на физические упражнения. Не теряйте чувства юмора, часто мы смотрим на все, что происходит с нами в быту, слишком серьезно. Человек, владеющий чувством юмора, умеет создать комфортное веселое настроение в самые напряженные моменты. Шутка, розыгрыш - отличные средства для того, чтобы овладеть своим раздражением.

3. Если ребенок ушел из дома

- Не паникуйте. Вспомните, что предшествовало его уходу. Выясните, кто видел его последним. Проанализируйте поведение и высказывания ребенка накануне ухода.
- Для исключения разного рода несчастных случаев наведите справки в "Скорой помощи" и милиции.
- Соберите сведения об его друзьях и знакомых, местах возможного пребывания. Не поленитесь по возможности их проверить. Выясните, о чем были разговоры, каковы были намерения ребенка в моменты последних встреч с друзьями.
- При обнаружении местонахождения ребенка не спешите врываться туда и насильно его вытаскивать - результат может быть противоположен ожидаемому. Если он находится там не один, побеседуйте со всеми, попробуйте сделать их своими союзниками.
- Вступите с ребенком в переговоры, убедите его выслушать вас и выслушайте его. При разговоре будьте внимательны, предельно откровенны и справедливы. Не прерывайте ребенка, дайте ему выговориться, даже если это будут сплошные обвинения в ваш адрес.

- Если вы в чем-то виноваты, признайте свои ошибки и попросите прощения.
- Старайтесь не обсуждать сложившуюся ситуацию и ее последствия, а обсуждайте пути выхода из нее и варианты вашей дальнейшей жизни.
- В дальнейшем не укоряйте ребенка и старайтесь не возвращаться к обсуждению случившегося. Тем более не стоит рассказывать обо всем родственникам и друзьям. Не исключено, что ваши отношения с ребенком со временем восстановятся, а в их глазах он надолго останется непутевым.
- Попытайтесь помочь ребенку в восстановлении прерванных связей - в возвращении на учебу, работу и т.д. Делитесь с ним своими планами и заботами. Это воспримется им как оказание доверия.

Как общаться с подростками в этот период?

1. Формирование круга интересов подростков на основе особенностей их характера и способностей
2. Максимальное сокращение периода его свободного времени – «времени праздного существования и безделья»
3. Привлечение к таким занятиям как чтение, самообразование, занятия музыкой, спортом, положительно формирующим личность.
4. Включение подростка в такую деятельность, которая лежит в сфере интересов взрослых, но в то же время создает возможности ему реализовать и утвердить себя на уровне взрослых.
5. Снижение проявления агрессии путем посещения спортивных школ, ежедневной гимнастики дома с использованием гантелей и эспандера, железных гирь и боксерских перчаток (пусть подростки колотят друг друга в мирной драке, давая выход накопившейся энергии, чтобы агрессия не накапливалась подобно статистическому электричеству, имеющему свойство взрываться болезненными разрядами)
6. Не предъявлять подростку завышенное требование, не подтвержденное способностью восьмиклассника
7. Честно указывать подростку на его удаchi и не удаchi (причем удаchi объяснять его способностями, а не удаchi – недостаточной подготовкой)
8. Не захваливать подростка, объясняя его не удаchi случайностью, т.к. это формирует у восьмиклассников эффект неадекватности.

Рекомендации для родителей:

1. Будьте всегда чуткими к делам своих детей
2. Анализируйте с детьми причины их удач и не удач
3. Поддерживайте ребенка, когда ему нелегко
4. Старайтесь не ограждать подростка от трудностей
5. Научите преодолевать трудности
6. Сравнивайте своего ребенка **только с ним самим!!!**, обязательно отмечая продвижение вперед

7. Постоянно контролируйте ребенка, но без гиперопеки по принципу: «Доверяй, но проверяй!»
8. Поощряйте даже едва-едва возникшие потребности в знаниях, в гармонии и красоте, в самоактуализации (развитие собственной личности)
9. Информировать своего ребенка о **границах** материальных потребностей и напоминайте, что духовные потребности должны развиваться постоянно
10. Замечайте любое положительное изменение в развитии личности ребенка
11. Рассказывайте ребенку о своих проблемах, о том, что волновало Вас, когда Вы сами были в их возрасте
12. Покупайте своему ребенку книги по психологии, самопознанию
13. Будьте всегда личным примером (учите делами, а не словами)
14. **Помните**, что только личным примером можно что-то изменить в лучшую сторону, т.к. самоактуализация передается от родителей к детям. **У творческих родителей всегда неординарные дети.**
15. Разговаривайте с детьми как с равными, уважая их мнение, избегая нравоучений, криков, назидательности и уж тем более иронии
16. Советуйте ребенку следить за своей внешностью: одеждой, прической, личной гигиеной
17. Ни в коем случае не запрещайте подростку отношений с противоположным полом, не пресекайте разговоры на темы взаимоотношений мальчиков и девочек, чтобы избежать недоверия между вами.
18. Воспитывайте естественное отношение к проблемам взаимоотношения полов, простое, здоровое, которое позволит создать в будущем нормальную семью.
19. Чаще рассказывайте своим детям о том, какие у Вас были взаимоотношения с противоположным полом в 14-15 лет, делая акцент на благородстве, культуре чувств, уважении друг к другу, ответственности друг за друга.
20. Вашему ребенку будет интересно узнать, как познакомились его родители, как развивались из отношения.
21. Познакомьтесь с друзьями своего ребенка, просите их информировать Вас о способах времяпровождения, но не превращайтесь в шпиона, следящего за каждым шагом ребенка.
22. **Помните: недоверие оскорбляет!!!**
23. Следите за тем, какие книги читает Ваш ребенок, какие фильмы смотрит. Постарайтесь оградить его от тех, которые могут вызвать приступы агрессии или девиантного поведения.
24. Будьте всегда для своего ребенка прежде всего старшим, мудрым другом и только потом любящей(им) мамой(папой).