**Памятка родителям «Важно помочь!»**

**Подростковый период один из самых тяжелых в жизни человека. За несколько лет гормональная буря полностью изменяет внешность, заставляет колебаться настроение, способствует развитию многих болезней. Из ребенка, которого все защищали и холили, человеческий «детеныш» превращается в одинокого подростка, чувствительного к любой обиде или несчастью.**



**1. Прислушивайтесь к своему ребенку, старайтесь услышать его. Вникайте в проблему ребенка. Не обязательно соглашаться с точкой зрения ребенка, но благодаря родительскому вниманию он почувствует свою значимость и ощутит свое человеческое достоинство.**

**2. Принимайте решение совместно с ребенком, а также давайте ему право принимать самостоятельные решения: ребенок охотнее подчиняется тем правилам, которые устанавливал сам. При этом мы не отрицаем, что некоторые решения могут принимать только родители. Предоставьте ребенку право выбора, чтобы он реально почувствовал, что он волен сам выбирать из нескольких возможностей.**

**3. Постарайтесь предупредить ситуацию или изменить ее так, чтобы ребенку не нужно было вести себя неправильно.**

**4. Предоставляйте ребенку возможность отдохнуть, переключиться с одного вида деятельности на другой.**

**5. Требуя что-то от ребенка, давайте ему четкие и ясные указания. Но не возмущайтесь, если ребенок, может быть, что-то не понял или забыл. Поэтому снова и снова, без раздражения, терпеливо разъясняйте суть своих требований. Ребенок нуждается в повторении.**

**6. Не требуйте от ребенка сразу многого, дайте ему постепенно освоить весь набор ваших требований, он просто не может все делать сразу.**

**7. Не предъявляйте ребенку непосильных требований: нельзя от него ожидать выполнения того, что он не в силах сделать.**

**8. Не действуйте сгоряча. Остановитесь и проанализируйте, почему ребенок ведет себя так, а не иначе, о чем свидетельствует его поступок.**

**9. Подумайте, в чем трудность ситуации, в которую попал ребенок? Чем вы можете помочь ребенку в этой ситуации? Как поддержать его?**

**Если ребенок провинился (памятка родителям)**

**1. Не принимайтесь за воспитание в плохом настроении.**

**2. Ясно определите для себя, что вы хотите от ребенка, и объясните ему это, а также узнайте, что он думает по этому поводу.**

**3. Не подсказывайте ребенку своих готовых решений.**

**4. Не унижайте ребенка словами типа: «А у тебя вообще голова на плечах есть?»**

**5. Не угрожайте: «Если ты еще раз это сделаешь, ты у меня получишь».**

**6. Не вымогайте обещаний. Для ребенка они вообще ничего не значат.**

**7. Оценивайте поступок, а не личность; лучше сказать «Ты поступил плохо», чем «Ты плохой».**

**9. После сделанного выговора, замечания прикоснитесь к ребенку и дайте ему почувствовать, что вы верите в него.**