**Подростку присущи:**

**-** тяга к романтике и самоутверждению, выяснение своих возможностей и способностей иногда на грани риска;

**-** частая смена настроения, беспричинная обида, грусть, слёзы;

**-** повышенно-эмоциональная реакция даже на незначительные события;

**-** стремление к установлению дружеских связей с ребятами своего или старшего возраста, вхождение в криминальные группировки;

- отстаивание, иногда бессмысленное, своей позиции, в том числе и неверной;

**-** проявление критического отношения к ранее авторитетным взрослым, мнением которых пренебрегают в пользу сверстников;

**-** демонстративно пренебрежительное или снисходительное отношение к младшим, а также представителям противоположного пола, что является признаком пробуждения интереса.

**Рекомендации родителям:**

* **Примите факт взросления ребенка.**

*Это неизбежно. На этом я бы поставила точку. Потому что один этот пункт включает в себя почти все последующие рекомендации.*

* Создайте условия для проживания ребенком кризиса. Важно научиться принимать агрессию ребенка, без агрессии взрослеть трудно.
* **Помогите отделиться (сепарироваться),** установить новые, уже партнерские отношения с взрослеющим ребенком.
* **Ослабьте правила и регламент в семье:** чем жестче правила, тем сложнее протекает кризис у ребенка
* Кризис подросткового возраста еще называют *кризисом.*
* *Ответственности:* важно **распределить зоны ответственности для ребенка,**обязательно совместно с ним
* Важно **установить, какие решения может принимать подросток сам** (например, когда ложиться спать, когда делать уроки и т.д.).
* **Уберите долю своей активности,** переложить долю активности на ребенка и дайте ему возможность совершить свои собственные ошибки.
* **«Закрой рот и слушай!»** - так бы я назвала это правило, уж простите, что грубо. Дайте ребенку возможность ГОВОРИТЬ, а сами говорите меньше. Спокойно слушайте, не вставляйте «свои пять копеек», не перебивайте, когда он говорит, не поучайте, не смейтесь, проявляйте уважение к его точке зрения. Это очень важно для него в этот период. Подростковому возрасту свойственно *развитие рефлексии:* раскрываясь другому, подросток будет больше понимать себя.  ******

**4 главных фундамента психологического благополучия подростка:**

* Безусловное родительское принятие, поддержка, уважение
* Наделение ответственностью
* Мотивация
* Родительский авторитет

Будьте тем человеком, которому ваш ребенок расскажет первым, и вы увидите, как преобразуются ваши отношения.

*Ведь любые, даже самые отвратительные и сложные отношения лечатся только отношениями.*



***Рекомендации психолога:***

1. Безусловное принятие

Первое правило общения родителя с ребенком — принятие его таким, какой он есть, без условий и требований. Ребенок должен жить с ощущением, что он в любом случае любимый, желанный, ценный и дорогой, даже если он поступил неправильно.

2.Недовольство

При этом выражать недовольство можно и нужно — но не самим ребенком, а конкретными его действиями. Не «ты плохой», а «ты поступил плохо», а еще лучше «мне плохо от того, как ты поступил».

3.Активное слушание

Пожалуй, главная техника, которой родителям следует научиться — это активное слушание в сложных ситуациях: когда ребенку грустно, трудно или плохо.

Цель техники — дать ребенку понять, что в трудную минуту его слышат, к его проблеме неравнодушны, его понимают.

Чтобы активно слушать, нужно «возвращать» ребенку то, что он говорит, обозначая при этом чувства ребенка:

— Я не хочу делать уроки!

— Тебе неприятно заниматься русским языком?

— Нет, просто там очень много!

— Ты боишься не успеть до завтра?

4. Разрешение конфликтов

Конфликты — это нормально. Они бывают даже в самых дружных семьях. Хорошее разрешение конфликта — когда обе стороны получают то, чего они на самом деле хотели.

5. Передача ответственности

Передача детям ответственности за свои дела – самая большая забота, которую вы можете проявить по отношению к детям.

***В основе родительского инстинкта лежит любовь. Когда отношения с ребёнком наполнены нежностью и любовью, между ним и родителями возникает глубокая интимная связь, которую трудно понять другим людям.***



**ОГБУ «УСЗСОН**

**по Аларскому району»**

***Служба «Родительская приемная» для родителей, имеющих***

***детей-инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья»***



**Буклет для родителей**

**«Как слышать и понимать своего ребенка?»**