Рекомендации для родителей подростков

* Помните, что Ваш ребенок стоит на пороге взросления и изменения в его физическом и эмоциональном здоровье так же важны как и в детском возрасте.
* Ни в коем случае не позволять себе разговаривать с подростком на повышенных тонах, помните, что ребенок в подростковом возрасте особенно остро реагирует на проявления агрессии.
* Если вы видите, что ребенку трудно себя сдерживать, то дайте ему возможность выплеснуть свою агрессию без причинения вреда окружающим, например купите ему боксерскую грушу или же предложите посетить спортивные секции.
* Показывайте ребенку пример эффективного поведения, старайтесь не допускать при нем вспышек гнева и не стройте планы мести, помните, что ребенок часто подражает манере поведения принятой в семье.
* Не навязывайте ребенку своей точки зрения. Старайтесь, чтобы он искал ответы на поставленные вопросы вместе с вами. Спрашивайте у подростка его мнение о тех или иных общественных явлениях, подчеркивайте, что его мысли важны для вас.
* Станьте примером для своего ребенка. Если в вашей семье принято уважительное отношение к старшим, приветствуется доброжелательное общение между супругами, подросток наверняка сохранит это в памяти и реализует в собственной семье.
* Не допускайте формирования у ребенка интереса к сигаретам или употреблению алкогольных напитков. Подросток должен знать о последствиях курения и алкоголизма желательно првоести разговор о вреде курения и употребления алкоголя за долго до наступления пубертатного периода, чтобы ребенок сохранил эту информацию.
* Исключите полностью физическое наказание в воспитании ребенка, подростки часто могут вести себя социально не уместно, но помните, что лучше любого ремня будет разговор по душам.
* Сделайте все, чтобы ваш ребенок в каждый момент времени чувствовал, что вы его любите, цените и принимаете, не стесняйтесь лишний раз его приласкать и пожалеть.

**Как вести себя с конфликтным ребенком?**

* Контролируйте приступы гнева у ребенка. Пытайтесь сдерживать его желание вступить в конфликт.
* По возможности старайтесь уйти от конфликта, тем самым Вы покажете пример ребенку.
* Если конфликт уже произошел, постарайтесь разобраться в его причинах. Не оправдывайте поведение своего ребенка, если на это нет повода.
* Обязательно обсудите с ребенком причины возникновения ссоры и пути бесконфликтного выхода из нее.
* Собственным примером учите ребенка не провоцировать конфликты.
* Не обсуждайте поведение ребенка ни с кем посторонним в его присутствии.