**Памятка для родителей**

**Опасности летнего периода**, с которыми могут столкнуться родители подростков:

* Ребенок, оставшись без присмотра старших, может попасть под "дурное влияние" сверстников или более старших авторитетов.
* Он может "заиграться" и прийти домой позже обычного.
* Уехать с друзьями, забыв предупредить об этом родителей.
* Попробовать спиртное.
* Вступить в сексуальные отношения из любопытства.
* Пытаться "проявить себя" на дискотеках, что может привести к правонарушениям и участию в драках.

**На какие сигналы стоит обратить внимание родителям:**

* Изменилась манера поведения подростка: он начал хамить, вести себя вызывающе. В его речи появились чужие выражения и слова.
* Если в стиле его одежды произошли заметные изменения, это может указывать на то, что он стал членом какой-либо группы (готы, анимэ, др.), в которой есть свой устав и дресс-код. Этот вопрос надлежит прояснить как можно раньше, чтобы по возможности предотвратить нежелательное влияние группы на его личность.
* Также стоит насторожиться, если вдруг в доме появилась новая дорогая вещь. С целью исключения воровства узнайте чья она и как она попала к подростку.
* У ребенка отсутствующий взгляд, заторможенность, замкнутость, замедленность речи. В этом случае нужно проявить родительскую заботу: напоить его чаем, укрыть теплым пледом, посидеть с ним рядом бок о бок, спросить его о самочувствии. В случае необходимости вызвать врача. Все выяснения обстоятельств лучше отложить до того момента, когда он будет лучше себя чувствовать. Так Вы дадите понять ребенку, что любите его, несмотря на то, что он может быть неправ.

Помните, что Ваш ребенок делает это не назло Вам. Это его способ изучить себя и окружающий его мир. Способ, которым он пытается понять, что он из себя представляет, и как ему жить дальше, став взрослым.

**Как родителям вступить в контакт с подростком,**

**который "отбился от рук":**

Важно помнить, что если Вы действительно хотите повлиять на своего ребенка, ни при каких обстоятельствах не снижайте его чувство собственной значимости (замечу, что это правило работает и в отношениях со всеми другими людьми).

**Направляйте свои замечания на поведение, а не на личность подростка.** В противном случае Вы только настроите его против себя и подтолкнете его к поиску собственного самоуважения в других местах.

**В общении с подростком придерживайтесь следующих правил:**

Если Вы сами очень сильно раздражены, то в этот момент не стоит начинать разговор. Пусть говорит с ребенком тот родитель, кто более спокоен.  
Предупредите ребенка о том, что через минуту Вы хотите с ним поговорить. Дайте ему время настроиться на разговор.

Прежде, чем что-то сказать, установите зрительный контакт с подростком. Сначала убедитесь, что он смотрит на Вас, а не в сторону (если нет, то попросите посмотреть на Вас).  Когда Вы смотрите друг другу в глаза - подросток в Вашем распоряжении, можно формулировать свою просьбу или вопрос.

Больше спрашивайте его, задавайте вопросы: "А почему ты так думаешь?". Давайте ему время подумать, поскольку скорость мышления у детей ниже, чем у взрослых людей.

Говорите с ребенком на равных, не сюсюкайте и не подавляйте, не срывайтесь на крик или обвинения - дайте ему почувствовать, что он значим для Вас. Это располагает к доверительной беседе.

Сделайте так, чтобы Ваш разговор проходил с глазу на глаз, без посторонних свидетелей. Особенно, если Вы планируете делать ему замечания. Помните, что подростки очень болезненно воспринимают критику, так как их психика в этом возрасте очень неустойчива. Подрыв самооценки ребенка может привести к серьезным проблемам во взрослом возрасте.

Если подросток грубит, сразу указывайте ему на это, чтобы он всегда знал, что перешагнул черту: "Говорить мне "отстань!" - недопустимо. Постарайся сделать так, чтобы я это больше не повторяла".

Не вступайте в пререкания. Держитесь нейтрально, не отвечайте на грубость. Смотрите отстраненно на что-нибудь другое или прервите разговор, уйдя в другую комнату.

В разговоре разъясняйте ему что хорошо, а что плохо, и к чему могут привести его поступки в ближайшем и далеком будущем. Приводите ему примеры из своего опыта и опыта других людей: знакомых, героев фильмов и др. Во время таких разговоров подросток учится анализировать свои поступки, делает свой жизненный выбор каким он хочет быть и как он планирует жить дальше.

Уловите момент, когда ребенок ведет себя правильно, и похвалите его. Поощрение всегда стимулирует к тому, чтобы почаще себя так вести.

Если ребенок не поддается воздействию, обратитесь за помощью к психологу.

Помните, что сейчас Ваш ребенок формируется как личность на основе своего опыта, Ваших оценок, рассказанных ему историй. Помогите ему разобраться в том, на что надо опираться в жизни, чтобы стать счастливым и успешным. Чаще говорите с ним о его будущем, о его жизненных целях и планах, кем он хочет стать и какую жизнь он хочет прожить. Ведь в этом и состоит родительская функция воспитания наряду с заботой и проявлением безусловной любви.

Летние каникулы - удачное время, чтобы сделать [профориентацию](https://sites.google.com/site/kalinkaprof/psihodiagnostika/proforientacia) для подростка. Так Вы узнаете о том, в каких областях деятельности он сможет реализовать свои таланты и интересы. Профориентация станет хорошей основой для выбора будущей профессии, поможет правильно выбрать экзамены по ЕГЭ.

**Что могут сделать родители для повышения внутренней организации подростка во время летних каникул:**

1. Установите "правила внутреннего распорядка" на время каникул: в какое время подросток должен быть дома, какие домашние обязанности за ним закреплены; договоритесь с ним о системе связи в случае непредвиденных ситуаций.

2. Спланируйте свои выходные дни или отпуск так, чтобы это время стало развивающим для Вашего ребенка, чтобы с Вами он мог научиться чему-то новому и полезному с точки зрения его дальнейшей жизни (мальчик - удить рыбу, а девочка - ее чистить и варить уху, отличать съедобные грибы от ядовитых, мастерить в гараже или саду из дерева или участвовать в ремонте машины, кататься на водных лыжах, сходить в туристический поход, спуститься в подземную пещеру, заняться фотоискусством и научить подростка делать сюжеты и т. п.)

3. Создайте позитивный контекст: определите ребенка в детский лагерь, где с ним будут заниматься педагоги; туристическую или спортивную секцию; археологическую экспедицию, кружок по интересам. Дайте подростку почувствовать ценность денег, устроив его на подработку через Центр Занятости. Это позволит ему ощутить себя взрослым и самостоятельным.

Хвалите его за успехи, за все то, с чем он справляется. Ваш авторитет и одобрение ему еще очень нужны.

Как бы тяжело Вам не было, не оставляйте его одного на этом участке жизненного пути, станьте его "проводником". Подростковый период пройдет, а Вашу помощь ребенок никогда не забудет. Успехов Вам и Вашим детям, которые уже и не дети вовсе, но еще и не взрослые.