**Советы психолога**

Трудный подросток

* Не злоупотребляйте наказаниями и запретами. Найдите ребёнку причину или причины такого поведения. Помните, что к вашему ребёнку нужен индивидуальный подход.
* Усильте познавательный процесс. Вовлеките сына или дочь в разные виды деятельности, но держите ситуацию под постоянным контролем.
* Разговаривайте, объясняйте, но не ставьте условий, не требуйте сразу идеального поведения. Комплексно вводите изменения в режим дня, в подростка, в досуг.
* Замечайте даже не значительные изменения в поведении, так как сначала асоциальное поведение проявляется эпизодически, ситуативно.
* Позже отклонения происходят чаще, положительные качества перестают доминировать, но сохраняются. И, наконец, асоциальное поведение входит в привычку.
* Необходимо найти сильные стороны или, лучше сказать , качества подростка и правильно их использовать, развивать, давая посильные задания. В ребенка необходимо верить- это главное! Громадное значение имеет для трудного подростка испытать счастье, радость от успеха. Это величайший стимул к самосовершенствованию. Говорите с ребёнком, избегайте резких выражений.

***Чтобы не заводить ваши отношения с подростком в тупик, обратите внимание на следующие советы.***

* Цените их откровенность, искренне интересуйтесь проблемами.
* Общайтесь на равных, тон приказа срабатывает не в вашу пользу. Дайте понять, что вы понимаете их.
* Нельзя подшучивать над ними, высмеивать чувства, умаляя их значение. Постарайтесь отнестись к вашим детям с уважением, помните об их ранимости и уязвимости.
* Не раздражайтесь и не проявляйте агрессивности, будьте спокойны, сдержанны. Помните, что ваша грубость вызовет их ответную реакцию.
* Не говорите об объекте увлечения вашего ребёнка пренебрежительным тоном, тем самым вы унизите его самого.
* Ни в коем случае нельзя грубо и категорично разрывать отношения подростков, ведь они ещё только учатся общаться друг с другом и чаще всего даже и не помышляют ни о чём плохом.
* Пригласите его (её) подружку ( друга) к себе, познакомьтесь – это позволит вам получить объективное, более правдоподобное, а не голословное представление о том, с кем встречается ваш ребёнок. Лучше если вы разрешите им встречаться у себя дома, чтобы им не пришлось искать случайных и сомнительных приютов для свиданий.
* Расскажите им о себе, вашей истории любви – это поможет вам найти взаимопонимание с ребёнком.
* Если вы сумеете установить с ним дружеские отношения, вы будете иметь возможность не только контролировать его поведение, но влиять на его поступки.
* Позвольте подростку самостоятельно разобраться в объекте своей привязанности, и если у него наступит разочарование в своих чувствах, пусть оно исходит не от вас, а от него самого. Он почувствует, что способен самостоятельно разбираться в ситуации и принимать решения,
* Помните, что, с одной стороны, подросток остро нуждается в помощи родителей, сталкиваясь с множеством проблем, а с другой – стремится оградить свой внутренний мир интимных переживаний от бесцеремонного и грубого вторжения, и он имеет на это полное право!