**Памятка для родителей по преодолению рисков подросткового возраста**

|  |
| --- |
| **Риски** |
| * Отстаивание, иногда бессмысленное, своей позиции, в том числе и неверной. * Потребность в риске, порой не очень оправданном, продиктованном желанием самоутвердиться. * Выяснение своих возможностей и способностей (иногда на грани риска). Риски отклоняющегося поведения (формирования зависимостей, совершения противоправных действий). * Проявление критического отношения к ранее авторитетным взрослым. * Риск связаться с «плохой компанией», вызванный потребностью в принятии сверстниками. * Неумение оценить возможные последствия своих поступков. * Частая смена настроения, беспричинная обида, грусть, слёзы, чрезмерно эмоциональная реакция даже на незначительные события |
| Для подростков характерны следующие характерологические реакции:   * **Реакция эмансипации** проявляется в стремлении высвободиться из-под опеки, контроля старших – родных, учителей. Может выражаться в настойчивом желании всегда и везде поступать «по-своему», в нарушении установленных старшими порядков, правил. Способствовать обострению этой реакции может гиперопека со стороны старших, лишение минимальной самостоятельности и свободы. * **Реакция оппозиции** может быть вызвана чрезмерными претензиями к ребенку, непосильной для него нагрузкой – требованием быть отличником в учебе, преуспевать в занятиях языком, музыкой и т.д. Но чаще эта реакция бывает следствием утраты или резкого уменьшения привычного внимания со стороны близких. Проявления реакции оппозиции у подростков весьма разнообразны: прогулы уроков, побеги из дома. Крайние формы реакции оппозиции: употребление алкоголя, наркотиков. * **Реакция компенсации** – это стремление свою слабость и неудачливость в одной области восполнить успехами в другой. Трудности в учебе могут восполняться «смелым» поведением, предводительством в озорстве, в худшем случае – участием в асоциальных компаниях. * **Реакция группирования со сверстниками.** У подростков есть острая необходимость в собственном самосознании и принадлежности к группе. Подростки еще не имеют ясно осознанного «образа Я», часто чувствуют себя более защищенным в среде себе подобных. Группа для подростка становится главным регулятором поведения. Большинство правонарушений совершается в группе. |

**Памятка для родителей по преодолению рисков подросткового возраста**

**Рекомендации для родителей**

1. Постарайтесь относиться к подростку, как к равному себе. Уважительное отношение к старшим возможно только в условиях взаимного уважения между взрослыми и подростком.
2. Избегайте неоднозначных высказываний. Обращение родителя к подростку должно содержать какую-то одну информацию: понятный запрет, доброжелательное разрешение или открытую возможность сделать выбор.
3. Для того чтобы формировать и поддерживать у подростка ощущение собственной успешности, хвалите его за успехи в той или иной сфере деятельности.
4. Необходимо помнить, что постоянное применение родителями наказаний в ответ на подростковую агрессию является неконструктивным и приводит к закреплению у ребенка агрессивных моделей поведения.
5. Избегайте агрессивных форм общения (агрессия порождает агрессию). Избегайте физических наказаний, не унижайте.
6. Избегайте говорить плохо о ребёнке в присутствии других людей: щадите самолюбие ребёнка; лучше поговорить о плохом наедине и без свидетелей, так будет больше шансов на то, что ситуация изменится.
7. Избегайте связывать оценки за успеваемость подростка со своей системой наказаний и поощрений. К примеру: «Ты на полчаса больше можешь провести в «Интернете» за хорошие отметки, а на полчаса меньше — за плохие». Такие правила могут привести к эмоциональным проблемам.
8. Помогите подростку найти хобби, занятие по душе. Желательно, чтобы оно было связано с общением со сверстниками.
9. Для того чтобы формировать и поддерживать у подростка ощущение собственной успешности, хвалите подростка за его успехи в той или иной сфере деятельности.
10. Уважайте личное пространство ребенка: не входите в комнату без стука или в отсутствие хозяина; не трогайте личные вещи; не подслушивайте телефонные разговоры.