

**Добрые советы для родителей**

**«*Они сегодня обожают роскошь, у них плохие манеры и нет никакого уважения к авторитетам, они высказывают неуважение к старшим, слоняются без дела и постоянно сплетничают. Они все время спорят с родителями, они постоянно вмешиваются в разговоры и привлекают к себе внимание, они прожорливы и тиранят учителей*»,- такого мнения о подростках придерживался Сократ две тысячи лет назад.**

Следовательно, проблемы подросткового кризиса, с которыми мы неизбежно сталкиваемся в процессе воспитания ребенка, сопровождают всех родителей на протяжении нескольких тысячелетий. Давайте используем опыт поколений во благо и попытаемся сделать нашего подростка своим союзником. В конце концов, иметь в союзниках прожорливого тирана не так уж и плохо, согласитесь? Главное - направить его энергию в верную сторону. Как делать это на практике?

* Говорите с ребенком! Сейчас он ищет ответы на многие вопросы, такие как «кто я?», «какой я?», «какой этот мир?», «что я делаю в этом мире?». Полученные в данном возрасте ответы сохранятся на всю жизнь.
* Слушайте ребенка! Спрашивайте его мнение о тех или иных социальных, политических, общественных явлениях. Проявляйте интерес к его увлечениям.
* Поддерживайте ребенка! Подкрепляйте его веру в себя, в свои возможности. Одобряйте и хвалите – упорство сделать что-либо самостоятельно важнее результата.
* Не завышайте требований! Вспомните себя в этом возрасте - как вы учились?
* Не оценивайте личность ребенка! Оценивайте его поступки. Не смешивайте понятия «хороший ученик» и «хороший человек», не оценивайте личные достижения подростка лишь достижениями в учебе.
* Договаривайтесь с ребенком! Научите ребенка конструктивным выходам из конфликтных ситуаций.
* Настаивайте на соблюдении режима дня! Состояние психики прямо зависит от физиологических факторов. Подростку нужно достаточно спать, проводить время на свежем воздухе, заниматься спортом.