**Неопределённое положение – ещё не взрослый, но уже не ребёнок – побуждает его задаваться вопросами: кто я? какой я? что я могу, а что нет? И ответы на эти вопросы во многом зависят от самооценки ребёнка. Для формирования самооценки нужны определённые условия. И отражения этих условий как раз можно найти в семье.**

**Родители заботятся о ребёнке, оставляя за ним право на автономность, выбор решений. Устремлений, планов. Они являются друзьями, советчиками, но не надзирателями.**

**У ребёнка формируется высокая самооценка, доверие к окружающему миру.**

.

**«Уроки любви и терпения для родителей»**

****

**Родители воспитывают, а дети воспитываются той семейной жизнью, какая складывается намеренно или ненамеренно. Жизнь семьи тем и сильна, что её впечатления постоянны, обыденны, что она действует незаметно, укрепляет или отравляет дух человеческий, как воздух, которым мы живы ».**

***А. Н. Острогорский***

**Подростковый возраст – один из самых сложных, но в то же время один из самых значимых периодов в жизни наших детей . В этот короткий отрезок времени ребёнок проходит большой путь в своём развитии.**

**У ребёнка происходят основные физиологические изменения:**

***1. Изменяется рост и вес.***

* Расскажите своему ребёнку об изменениях в его организме ( рост, вес), о временном характере этих изменений.

***2. Появляются вторичные половые признаки.***

* Поговорите с подростком о половом развитии и половой гигиене сами или донесите эти сведения через посредника – специалиста.
* Помогите ему найти ответы на все интересующие его вопросы.
* Расскажите о специалистах в данной области, к которым он при необходимости может обратиться.

***3. Происходит гормональная перестройка организма.***

* Будьте терпеливы к своему ребёнку. Обращайте внимание на его недомогания и периодически проверяйтесь у специалистов.
* Поговорите с ребёнком с глазу на глаз о чувствах; о разнице влечения, влюблённости и любви;

об ответственности за свои действия.

**Личностное развитие ребёнка на данном этапе характеризуется двумя основными потребностями: с одной стороны, потребностью в самоутверждении,**

**с другой – в общении со сверстниками.**

**Помогите ребёнку научиться принимать себя таким, какой он есть, со всеми сильными и слабыми сторонами. Только реально оценивая себя, подросток имеет шанс изменить себя.**

**Как помочь ребёнку принять себя?**

* Любите и принимайте своего ребёнка таким, какой он есть. Обсуждайте только те или иные его поступки, действия, но не его самого!
* Чаще говорите своему ребёнку о любви к нему, хвалите его.
* Помогите подростку понять себя, найти свои сильные стороны. Примите его с его слабостями. Поищите вместе с ребёнком в слабости сильную сторону. Например, его робость и нерешительность можно представить в глазах подростка как осторожность.
* Научите ребёнка спокойно шаг за шагом решать свои проблемы.
* Спокойно относитесь к меняющимся увлечениям подростка. Просто иногда обсуждайте, почему какое – то дело сначала увлекло, а потом перестало интересовать. Это поможет подростку научиться анализировать свои действия.
* Следите за своими высказываниями и эмоциональными оценками ребёнка.

**В этот период у подростка появляется своя позиция. Он считает себя достаточно взрослым, и относиться к себе как к взрослому. Примите эту позицию. Если вы хотите сохранить добрые отношения, то меняться и подстраиваться придётся вам.**

**Как примириться со взрослением своего ребёнка?**

* Будьте другом своему ребёнку. Научитесь доверять ему. Найдите формы налаживания и поддерживания доверительных отношений. Отнеситесь к нему как к взрослому, имеющему свои взгляды и мнения. Научите его грамотно спорить, аргументировано отстаивать свою позицию.
* Поговорите с подростком о правах и обязанностях и о том, что такое ответственность.
* Выработайте единые требования к ребёнку в семье. Нельзя допустить, чтобы один взрослый разрешал ему делать то, что другой запрещает.
* Поддерживайте своего ребёнка в начинаниях. Выработайте систему совместных дел. И обязательно включайте ребёнка в решение семейных проблем. Интересуйтесь его мнением и учитывайте его при решении важных вопросов.

Меняйтесь вместе с вашим ребёнком, это поможет по – новому выстроить ваши отношения с ним.