**Подростковый возраст**

**Признаки возникновения   
неблагоприятного периода подросткового возраста**

1. Резкое снижение интереса к учебе, школе.
2. Нежелание чем-либо заниматься, отсутствие хобби.
3. Резкое снижение общения, уменьшение количества друзей.
4. Недоверие к окружающим.
5. Замкнутость, нежелание говорить.
6. Наличие негативной реакции по любому поводу.
7. Резкие перепады настроения.
8. Хроническая депрессия.
9. Нежелание находиться дома или наоборот, затворнический образ жизни.
10. Отсутствие интереса ко всему новому, к жизни.

**Как вести себя с подростком**

1. Не чувствуйте себя одинокими: тысячи родителей переживают во многом сходные проблемы, и весьма вероятно, что некоторые из них — ваши соседи и друзья — совсем рядом.
2. Уделяйте внимание ребенку, его интересам. Говорите с ним не только о том, что вам интересно, но и о том, что интересно ему.
3. Старайтесь больше слушать, а не говорить.
4. Если ребенок расстроен или слишком резко реагирует на ваши слова, не лезьте сразу с расспросами, подождите, пока немного успокоится.
5. При ошибочных поступках ребенка не стремитесь наказать как можно строже, попробуйте выяснить причины ошибок вместе с ребенком и обсудить их.
6. Высказывайте только то, что вы чувствуете или собираетесь делать, и не говорите ребенку, что он может или должен делать.
7. Не стремитесь опекать и следить за ребенком всегда и везде, позвольте ему пробовать быть самостоятельным.
8. Не потакайте всем прихотям ребенка, но объясняйте, что и почему вы запрещаете.
9. Если вы что-то требуете от ребенка, объясняйте, зачем вы это требуете.
10. Покажите, что доверяете ребенку, чтобы он понял, что может доверять вам.
11. Старайтесь быть с ребенком на равных, покажите, что признаете его взрослым, что можете обсуждать с ним любые темы.
12. Постарайтесь объяснить ребенку, что его действия и поступки отразятся прежде всего на его жизни, и что только он должен учиться нести за нее ответственность.
13. И помните: именно вы являетесь авторитетом и примером для своего ребенка.

### Памятка для родителей

### “Хотите, чтобы Ваш ребёнок ходил в школу с удовольствием?”

1.  Не говорите о школе плохо, не критикуйте учителей в присутствии детей.

2.  Не спешите обвинять учителя в отсутствии индивидуального подхода, задумайтесь над линией своего поведения.

3.  Вспомните, сколько раз вы сидели с ребёнком и наблюдали за его работой над уроками. Были ли случаи, когда вы заметили у ребёнка неправильные приёмы работы и показали ему правильные?

4.  В случае конфликтной ситуации в школе постарайтесь установить её, не обсуждая все подробности с ребёнком.

5.  Следите, чтобы ваш ребёнок вовремя ложился спать. Невыспавшийся ребёнок на уроке – грустное зрелище.

6.  Пусть ребенок видит, что вы интересуетесь его заданиями, книгами, которые он приносит из школы.

7.  Читайте сами, пусть ребёнок видит, что свободное время вы проводите за книгами, а не у телевизора.

8.  Учите ребёнка выражать мысли письменно: обменивайтесь с ним записками, пишите вместе письма. Если ребёнок рассказывает вам о событии, которое произвело на него впечатление, то предложите ему записать этот рассказ, а вечером прочитать всем членам семьи.

9.  Принимайте участие в жизни класса и школы. Ребёнку приятно, если его школа станет частью вашей жизни.

10. В школе ваш ребёнок может столкнуться с очень критическим отношением к себе. Помогите ему не утратить веры в себя.