**Рекомендации родителям подростка**

Подростковый возраст - это пик активности, прежде всего физической, время бурной перестройки организма, который «диктует» специфические парадоксы подростковой психики:

•    Подросток хочет вырваться из-под опеки взрослых, получить свободу, но при этом, не зная, что с ней делать; хочет выразить себя, но не знает как;

•    Подросток стремиться иметь своё лицо, выделиться из «толпы», но делает это при полной слитности со своим окружением, стараясь быть как все в компании, в классе, во дворе и т.д.;

•    Интересно сразу всё и ничего;

•    Хочется всего сразу, и, если позже, то тогда, зачем всё это;

•    При всей своей самоуверенности подросток очень неуверен в самом себе.

Помня об этих парадоксах, родителю во взаимодействии с подростком целесообразно соблюдать следующие правила:

1.   Правила, огорчения, запреты, требования обязательно должны быть в жизни каждого подростка. Это особенно полезно помнить родителям, желающим как можно меньше огорчать детей и  избегать  конфликтов с ними. В результате    они    идут    на    поводу    у    собственного    ребёнка.    Это попустительский стиль воспитания.

2.   Правил, ограничений, требований, запретов,  не должно быть слишком много, и они должны быть гибкими. Это правило предостерегает от другой крайности - воспитания в духе «закручивания гаек», авторитарного стиля общения.

3.   Родительские установки  не должны  вступать  в  явное  противоречие  с важнейшими потребностями ребёнка в движении, познании, упражнении, общении со сверстниками.

4.   Правила,  огорчения, требования  должны  быть  согласованы  взрослыми между собой. В противном случае дети предпочитают настаивать, ныть, вымогать.

5.   Тон, которым сообщено требование и запрет, должен быть дружественным, разъяснительным, а не повелительным.

6.   Важно помнить, что гораздо легче предупредить появление трудностей, чем потом преодолевать их.