**Памятка № 1. для родителей подростка.**

**«Трудный возраст»**

1. Опираться на сильные стороны подростка.
2. Избегайте категорического тона и подчеркивания слабых сторон.
3. Всегда подхватывайте искреннюю заинтересованность в делах подростка, интересуйтесь его настроением, окружением.
4. Избегайте дисциплинированных поощрений и наказаний, избегайте крайностей в воздействиях, будьте всегда выдержанны, спокойны.
5. Проявляйте доверие и веру в его потенциал, демонстрируйте оптимизм.
6. Развивайте самостоятельность в принятии решений, в умении решать свои проблемы там, где это возможно.
7. Помните: во взаимоотношениях с подростком главное – это Ваша выдержка и терпение (И еще раз выдержка и терпение...)

**Памятка № 2 для родителей подростка.**

***Как поддержать самооценку подростка.***

1. Безусловно, принимайте подростка, какой он есть (со всеми его достоинствами).
2. Всегда выслушивайте его рассказы о переживаниях, потребностях, соблюдая безоценочную позицию. Помните, что важным моментом в высказываниях может быть его стремление «снять пар» и, высказываясь и услышав себя, примет решение сам, осознает в себе человека, умеющего решать проблемы самостоятельно.
3. Поддерживайте каждый успех участием, теплыми словами, например: «Я знаю, у тебя получается. Ты сможешь».
4. Делитесь своими чувствами, проверяя доверие и радость по поводу его удач, проявляйте сорадование любой успешности.
5. Используйте в повседневном общении юмор, ласковые слова, стимулирующие комплементы. Хвалите за реальные успехи. Например: «Молодец, у тебя получается».
6. Конструктивно без лишних эмоций направляйте подростка по умению реализовывать его каждую энергию на полезную деятельность.
7. В повседневном общении развивайте волевые качества подростка ситуациями из жизни великих людей, (читайте выдержки из книг, легенд, притч), будьте оптимистичны.
8. Помните: Ваши безусловная любовь и принятие подростка, умноженные на терпение и труд являются основой для созидания развивающейся личности подростка.
9. Безусловная любовь включает в себя три фактора: зрительный контакт (смотрите на подростка с душевной теплотой, любовью), тактильное общение (прикосновение с любовью), вербальное общение (словесная поддержка)

**Помните!** Мы живем в такое время, когда очень многое влияние разрушительно для наших подростков. Особенно уязвимыми подростки становятся, когда не чувствуют любви и поддержки со стороны родителей. Безусловную родительскую любовь Вы должны выражать без раздражения, криков, а спокойно и терпеливо. Ведь став родителем, Вы выполняете самую главную свою земную задачу.