**Советы психолога родителям подростков**

Самый сложный период для родителей, учителей и детей – это период полового созревания. Гормональный дисбаланс сказывается на психике подростка. Желание самоутвердиться, показать свою самостоятельность выливается в неуместную грубость и необдуманные поступки.

Взрослые дети могут натворить больших бед, если у родителей и педагогов не хватит терпения и мудрости сдержать эту необузданную энергию и направить ее по правильному пути. Сейчас актуальны проблемы подростковой преступности, наркомании, пьянства, случаев суицида. В такой сложный период без рекомендации психолога не обойтись.

* Самый лучший способ не «упустить» подростка – стать ему другом. Очень важно сохранить с ним доверительные отношения.
* Возложите на подростка какие-то обязанности по дому. Но сделайте это так, чтобы ребенок понимал свою значимость, что без его помощи родителям никак не обойтись.
* Больше общайтесь с ребенком, разговаривайте, обсуждайте фильмы или книги.
* Любите своего ребенка, каким бы он ни был. Любите за то, что он есть. Чаще обнимайте его и говорите ребенку нежные слова. Чаще хвалите его и помните, что похвала принесет больше пользы, чем любая критика.
* Старайтесь, чтобы в вашей жизни с ребенком было больше положительных эмоций.
* Если подросток в чем-то провинился, критикуйте его поступок, но ни его самого. Найдите общие интересы или увлечения. Прекрасно переживают такой период семьи, где отец и сын ездят вместе на рыбалку, что-нибудь вместе мастерят или являются страстными болельщиками одной футбольной команды. Тогда подростку некогда задумываться о своем статусе. Он видит, что нужен своей семье, что родители разделяют его интересы. Поэтому проводить время с ними гораздо интереснее, чем бессмысленно гулять во дворе или бродить по улицам.

Если следовать этим советам, подросток никогда не убежит из дома, не будет грубить своим родителям или учителям. А этот сложный период пройдет менее болезненно как для ребенка, так и для его родителей. **Любви Вам и терпения!** 