**Памятка для родителей ребенка-подростка**

1. Старайтесь говорить с ребенком открыто и откровенно на самые деликатные темы
2. Делитесь со своим ребенком своими чувствами и переживаниями, которые испытывали в этом возрасте. Не высказывайтесь негативно о переживаниях, которые были связаны с Вашим взрослением
3. При разговоре с подростком старайтесь не повышать голоса: повышенный тон вызывает у подростка раздражение и агрессию. Чтобы ребенок Вас услышал, говорите тише, приглушенный голос обычно застает человека врасплох, и ребенок обязательно остановится, чтобы послушать вас
4. Будьте открыты для общения с ребенком. Даже, если вы чего-то не знаете или сомневаетесь, не бойтесь сказать ему об этом
5. Если ребенок грубит, скажите, что Вам это неприятно (акцентируйте внимание на поведение, а не на личность ребенка). Или не отвечайте какое-то время, держитесь нейтрально. Чаще всего подростки перестают грубить, дерзить, когда видят, что это неэффективно для привлечения внимания взрослых. Главное не продолжайте разговор, когда ребенок Вам грубит, и делайте так всегда
6. Говорите с ребенком на равных, не сюсюкайте и не подавляйте - дайте ему почувствовать свою значимость. Чаще советуйтесь с ним в разных семейных вопросах - не исключено, что он предложит какое-нибудь свежее решение
7. Делайте замечания ребенку с глазу на глаз, а не в присутствии других людей, особенно друзей Вашего ребенка
8. Будьте внимательны и наблюдательны с подростком, обращайте внимание на любые изменения в поведении
9. Проявляйте ласку к своим детям, демонстрируйте им свою любовь