***Памятка для родителей***

***Чтобы предупредить деструктивное саморазрушительное поведение:***

1. Установите заботливые взаимоотношения с ребенком

2. Будьте внимательным слушателями, искренними в общении

3. Помогите определить источник психического дискомфорта

4. Вселяйте надежду, что все проблемы можно решить конструктивно

5. Помогите ребенку осознать его личностные ресурсы

6. Окажите поддержку в успешной реализации ребенка в настоящем и помогите определить перспективу на будущее.

***Памятка родителям подростка***

***Как вести себя с подростком, чтобы не стать его врагом?***

1. Главное в отношениях с подростком - ничего не «играть», а почувствовать настоящую готовность подстраиваться под постоянно меняющиеся ситуации и настроения, иметь гибкую позиция по отношению к мнениям и взглядам ребёнка и уважать любые проявления его личности.

2. Время безоговорочного авторитета родителей безвозвратно ушло, поэтому командовать и руководить больше не получится. Эта тактика обречена на проигрыш. Вместо этого регулятором отношений будет являться ваш авторитет, статус и конкретные действия.

3. Одной из особенностей подросткового возраста является потребность в риске, чаще всего продиктованном желанием самоутвердиться. Это трудно принять, но единственный способ сделать это – рисковать вместе с ребенком, но на своей территории. Так вы скорее сможете говорить с ним на его языке и дадите ему возможность постоянно удивляться вашей изобретательности.

4. Важным будет умение сохранять чувство юмора и оптимизма. Подросток воспринимает все происходящее с долей трагизма. Поэтому ваше умение разрядить ситуацию может сыграть здесь роль «громоотвода». Однако не стоит высмеивать или подшучивать над чувствами ребенка. Лучше всего сделать это над самой ситуацией.