

## Рекомендации от психолога подросткам. Отношения с родителями.

❖ Проявляй участие к своим родителям. Они устают на работе, выполняют работу по дому. Каждый день постарайся найти малейшую возможность радовать их. Это помогает наладить контакт.

❖ Говори спокойно – это даст лучший результат, нежели крики и хлопанье дверьми. Попроси родителей рассказать о своей юности, о конфликтах с родителями. Это приведет к более глубокому пониманию между вами.

❖ Если родители ведут себя с тобой, как с маленьким ребенком, напomini вежливо им,

❖ что ты уже повзрослел и хотел бы вместе с ними решать проблемы, связанные с твоей жизнью.

❖ Дай понять родителям, что ты нуждаешься в их совете и помощи. Это поможет установить дома благоприятную обстановку.

❖ Разговаривай с родителями, сообщай им новости твоей жизни ежедневно. Старайся не обманывать родителей. Помни: тайное все равно становится явным.

❖ Помни, что родители тоже могут совершать ошибки. Будь снисходителен.

❖ Родительский запрет чаще всего оказывается правильным решением. Задумайся, что бы произошло, если бы тебе было позволено все!

❖ Если произошла ссора, и ты чувствуешь себя виноватым, найди в себе силы подойти первым. Уважение ты не потеряешь, поверь. Установи с родителями границы личной территории, но не раздражаясь, не требуя. Просто попроси их об этом. Работа по дому служит отличной подготовкой к самостоятельной жизни. Отнесись к ней с пониманием. Возвращение домой к определенному времени — это способ оградить тебя от неприятностей, то есть, мера безопасности. Если задерживаешься, обязательно позвони, они же волнуются! Побереги их для себя.

*О наказаниях.* Родители могут прекратить поощрения, запретить общаться с ровесниками. И все это может произойти, как ты считаешь из-за пустяка. Родителей же этот "пустяк" может вывести из себя.

❖ Подумай, может быть, родители видят опасность, которую ты либо не осознаешь, либо приуменьшаешь.

❖ Старайся понять, проси родителей объяснить мотивы своего поведения по отношению к тебе и твоим друзьям. Только тогда, тебе станет понятно, почему они поступают так или иначе.