**Психолого-педагогические рекомендации для родителей**

**«Как услышать и понять подростка?»**

- Не сравнивайте подростка с окружающими.

- Доверяйте подростку, будьте с ним честными и принимайте его таким, какой он есть.

- Чаще используйте телесный контакт, упражнения на релаксацию.

- Способствуйте повышению самооценки подростка, чаще хвалите его, но так, чтобы он знал, за что.

- Чаще обращайтесь к подростку по имени.

- Демонстрируйте образцы уверенного поведения, будьте во всем примером.

- Не предъявляйте к подростку завышенных требований. Если подростку с трудом дается какой-либо учебный предмет, лучше лишний раз помогите ему и окажите поддержку, а при достижении даже малейших успехов, не забудьте похвалить.

- Будьте последовательны в воспитании ребенка. Не запрещайте без всяких причин того, что разрешали раньше.

- Старайтесь делать подростку меньше замечаний.

- Используйте наказание лишь в крайних случаях.

- Не унижайте подростка, наказывая его.

- Общаясь с подростком, не подрывайте авторитет других значимых взрослых людей. Например, нельзя говорить ребенку: «Много ваша учительница понимает, лучше меня слушай!»

- Помогите ему найти дело по душе, где он мог бы проявить свои способности и не чувствовал себя ущемленным.

    Эмоциональное развитие личности подростка часто недооценивают, что может привести к серьезным и печальным последствиям для него. Эмоциональное развитие должно стать предметом пристального внимания родителей и педагогов.

    Главное, что должны сделать взрослые в этом случае – это обеспечить подростку ощущение успеха. Подростка нужно сравнивать только с ним самим и хвалить его лишь за одно: за улучшение его собственных результатов.

**К ЧЕМУ ПРИВОДЯТ ОБИДЫ**

Обиды, внезапно возникающие и медленно накапливаемые, могут привести:

* К стремлению «уйти в себя»;
* К изолированности;
* К отчуждению во взаимоотношениях;
* К стремлению «выяснить отношения», что может перейти в конфликт;
* К стремлению представить окружающую обстановку в «черных тонах»;
* К еще большему перевесу эмоционального над рациональным;
* К повышению нервно-психической напряженности;
* К снижению активности;
* К фокусированию познавательной активности на объекте обиды и, как следствие, к ограничению возможностей правильно оценить поступающую информацию.

**КОГДА ПОДРОСТКУ ОБИДНО**

* Обидно, когда все беды валят на тебя;
* Обидно, когда успехи твои остаются незамеченными;
* Обидно, когда тебе не доверяют;
* Обидно, когда другому, а не тебе, поручают то, что ты можешь сделать хорошо;
* Обидно, когда другие заняты чем-то интересным, а тебя заставляют продолжать надоевшее, унылое занятие;
* Обидно, когда дело понятное и интересное превращается в обузу, в занятие от которого не отвяжешься;
* Обидно, когда из третьих рук узнаешь о себе «кое-что новенькое»;
* Обидно, когда о тебе попросту забыли за своими заботами;
* Обидно, когда тебя в чем-нибудь подозревают, а ты не имеешь возможности оправдаться;
* Обидно и многое другое, о чем мы не вспомнили.

**ДЕТИ УЧАТСЯ ЖИТЬ У ЖИЗНИ**

Если ребенка постоянно критикуют, он учится ненавидеть.

Если ребенок живет во вражде, он учится агрессивности.

Если ребенка высмеивают, он становится замкнутым.

Если ребенок растет в упреках, он учится жить с чувством вины.

Если ребенок в терпимости, он учится принимать других.

Если ребенка часто подбадривать, он учится верить в себя.

Если ребенка часто хвалят, он учится быть благодарным.

Если ребенок живет в честности, он учится быть справедливым.

Если ребенок живет в доверии к миру, он учится верить в людей.

Если ребенок живет в обстановке принятия, он находит любовь в мире.

***Настраивайте своих детей на удачу!***