

## **Первые проблемы подросткового возраста**

### **Памятка для родителей №1.**

Уважаемые родители, помните:

- Всегда отмечайте что-то особенное, хорошее, уникальное, что есть в вашем ребёнке, в вас самих и других людях.
- Избегайте критики собственного тела, тела вашего ребёнка и других людей.
- Объясняйте своему ребёнку, что имидж человеческого тела, навязываемый средствами массовой информации, не реалистичен. Здоровые тела бывают самых разных размеров и форм.
- Отмечайте то, что ваша дочь умеет делать хорошо, а не формы её тела. Исследования показывают, что важную роль в формировании самооценки дочерей играют их отцы.
- Дети перенимают привычки здорового образа жизни от своих родителей. Что касается здорового питания, физической активности и самооценки, будьте своему ребёнку образцом для подражания.
- У активных родителей – активные дети. Вместо того, чтобы просто наблюдать, как играет ваш ребёнок, играйте вместе с ним.
- Почаще хвалите своего ребёнка за его поступки, поведение и способности.
- Просто всем сердцем любите своего ребенка

### **Памятка для родителей №2.**

Уважаемые родители, отставляйте в сторону, откладывая все ваши дела, если к вам обращается ваш ребёнок. Ничего не может быть важнее этого.

- Слушайте, выслушивайте своих детей. Слушайте терпеливо, заинтересованно и бесконечно долго. Выслушайте до конца всё, что говорит ваш ребёнок. Никаких перебиваний и нетерпимости. Нашим детям непременно нужны внимательные и доброжелательные слушатели. Им крайне необходимы благодарные слушатели.

Слушатели не критикующие и не осуждающие, а принимающие; слушатели не поучающие и упрекающие, а внимающие и понимающие.

- Старайтесь говорить со своим ребенком открыто и откровенно на самые деликатные темы.
- Опасайтесь получения вашим ребенком информации из чужих уст.
- Рассказывайте о своих переживаниях в том возрасте, в котором сейчас ваши дети.
- В период полового созревания мальчикам нужно получать поддержку и одобрение со стороны мам, а девочкам – со стороны пап.
- Проявляйте ласку к своим детям, демонстрируйте им свою любовь.
- Будьте особенно внимательны и наблюдательны, обращайтесь внимание на любые изменения в поведении своего ребенка.
- Старайтесь защитить своего ребенка всеми возможными средствами, если он в этом нуждается.