**Памятка 1. ПРАВИЛА, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ ЖИТЬ В МИРЕ С ПОДРОСТКОМ**

1. Проявляйте терпение. Если вы будете постоянно только поучать и срываться, то нарушится доверие.
2. Устанавливайте доверительные отношения. Уровень открытости ребенка напрямую связан с его ощущением своей безопасности рядом с вами.
3. Сдерживайте эмоции. Обсуждать надо создавшуюся ситуацию, а не самого ребенка.
4. Не рубите с плеча. Любое отклонение в поведении – следствие чего-либо, поэтому обязательно надо установить причину.
5. Будьте последовательны и постоянны. Не обещайте ребенку того, чего не сможете выполнить. Это только укрепит его убеждение, что взрослым нельзя доверять.
6. Заинтересуйте подростка в изменении себя, покажите ему альтернативный вариант.
7. Стремитесь к разумному компромиссу и гибкости решений. Решая что-либо вместе с ребенком, идите на уступки, которые позволят ему сохранить свое самолюбие.
8. Поощрение и наказание должны быть адекватны совершенному поступку. Понимать ребенка не значит одобрять его поведение.
9. Избегайте нотации и проповедей. Помощь может заключаться в том, чтобы успокоить подростка, разобрать ситуацию, дать какую-либо информацию или просто побыть рядом.
10. Не переносите свои недостатки на ребенка. Иногда взрослые переносят на детей свои недостатки, которых у ребенка нет в помине.
11. Не прогнозируйте неудачи. «Не будешь учиться, станешь дворником», - эти фразы закладывают в ребенке негативные установки. Нужно научить ребенка верить в себя, оптимистично смотреть на жизнь и на свою судьбу.
12. Сохранить добрые отношения помогут вам вовремя проясненные обстоятельства. Лучше сразу все спокойно проясните и найдите решение по спорным вопросам.

**Памятка2. КОНСТРУКТИВНЫЙ СПОСОБ РАЗРЕШЕНИЯ КОНФЛИКТОВ.**

**Конструктивный способ разрешения конфликтов заключается в том, что выигрывают обе стороны - и родитель, и ребенок.**

Для правильного разрешения конфликтной ситуации существует пошаговая схема, которая позволяет изменить ситуацию к удовлетворению обеих сторон противостояния.

***Первый шаг***

Определение проблемы. Здесь необходимо выяснить причины неприемлемого поведения ребенка или взрослого. С этой целью полезнее всего внимательно его выслушать, а затем сообщить ему о своих потребностях и переживания

***Второй шаг***

Поиск возможных вариантов решения. Искать их надо вместе. Сначала полезно перебрать все приходящие в голову варианты, даже если они, на первый взгляд, кажутся непригодными. Это может быть своеобразный «мозговой штурм», когда предлагается любая идея и ни одна не критикуется.

**Третий шаг**

Обсуждение и оценка предложенных вариантов решения. Исходный принцип здесь один: должны быть удовлетворены потребности обеих сторон – и ребенка, и взрослого.

***Четвёртый шаг***

Выбор лучшего решения. При этом нужно задавать друг другу вопросы: «Если мы используем эту идею, что получится? Будет ли каждый доволен? В чем ошибка этого варианта решения?»

***Пятый шаг***

Определить, как выполнить это решение: что надо сделать.

***Шестой шаг***

Оценка, насколько хорошо намеченный способ действия разрешает проблему. При этом полезно спросить друг друга: «Исчезла ли проблема? Вы довольны тем, что мы сделали?».

Для конструктивного решения проблемы следует соблюдать некоторые правила:

1. два возбужденных человека не могут прийти к согласию, надо сначала успокоиться;
2. не следует бояться конфликта, надо его решать;
3. умейте сдерживать свои эмоции, даже если вас провоцируют, ибо «сильнее всех – владеющий собой»;
4. уважайте личность другого человека, он имеет право на собственные взгляды.

**Памятка 3. ПОШАГОВАЯ СИСТЕМА ПОВЕДЕНИЯ В КОНФЛИКТЕ.**

1. Коротко, в одном предложении, ясно и спокойным тоном сформулируйте то, что вы хотите сказать ребенку. Обсуждайте ситуацию, не унижая достоинства ребенка:

*«Сегодня звонили из школы и сказали, что ты не был там уже неделю».*

2. Скажите ребенку, что вы чувствуете по поводу этой ситуации: «Я беспокоюсь, когда слышу это», «Я так волнуюсь за тебя», « Я не спала всю ночь».

3. Укажите на возможные последствия, которые вы видите.
«Я боюсь, что ты не сможешь окончить школу и не сумеешь

обеспечивать себя в жизни. Возможно, твоя жизнь сложится так же, как у нашего соседа, который живет один, нигде не работает и вечно голодает».

4. Признайте ваши затруднения в решении проблем вашего ребенка, переложите ответственность за его поступки на него самого:

«Я хочу, чтобы ты хорошо окончил школу, но я знаю, что не могу все время контролировать тебя — ты сам отвечаешь за это и за свою последующую жизнь».

1. Предложите своему ребенку помощь, если он показывает вам, что нуждается в ней и готов ее получить.
2. Обязательно скажите вашему ребенку, что вы верите в него, и в то, что он примет верные решения, касающиеся его жизни.

«Я не в силах тебя контролировать, но я верю, что ты выберешь правильное решение, и наша семья будет чувствовать себя спокойно».

**Памятка 4. АНКЕТА ДЛЯ МАМЫ ПОДРОСТКА**

 Мамы взрослых или пока еще взрослеющих детей могут помочь себе, а возможно, и своим детям, если вовремя зададут себе несколько вопросов.

1. Я подарила жизнь своему ребенку, или я подарила жизнь своего ребенка себе?
2. Я хочу, чтобы мой ребенок (заметьте, взрослый ребенок) стал ответственным и самостоятельным, даже если это доставляет мне беспокойство. Или я хочу только своего покоя, даже если для этого сделаю своего ребенка безответственным и беспомощным?
3. Я действительно уважаю своего ребенка и считаю, что он способен справляться со своими проблемами, или считаю, что он настолько хуже, глупее, слабее меня в его возрасте, что только я могла и сейчас могу справляться с проблемами - своими и чужими?
4. Я готова принять право моего ребенка на ошибки и не осуждать его, а лишь помочь разобраться в них, если он меня об этом попросит, или я требую от своего ребенка божественной безупречности, оставляя право на ошибки лишь за собой?
5. Я хочу, чтобы мой ребенок был счастлив, даже если это не соответствует моим представлениям о счастье, или я хочу чтобы его жизнь соответствовала моим представлениям о том, какой она должна быть, даже если при этом ребенок будет несчастлив?

 И если вы, родители, ответили утвердительно на первые половины вопросов, вероятно, вам придется пережить немало волнений и тревог, пока ваши дети «встают на ноги». Но зато вы с полным правом сможете сказать: «Я подарила жизнь моему ребенку, и я подарила ребенка жизни». И заметьте, за подарки не требуют компенсации.

.

**Памятка 5. СОЗДАНИЕ БЛАГОПРИЯТНОЙ СЕМЕЙНОЙ АТМОСФЕРЫ**

Помните: от того, как родители разбудят ребенка, зависит его пси­хологический настрой на весь день.

Время для ночного отдыха каждому требуется сугубо индивидуально. Показатель один — чтобы ребенок выспался и легко проснулся, когда его будят родители.

Если у родителей есть возможность дойти до школы вместе с ребен­ком, не упускайте ее. Совместная дорога — это совместное общение, ненавязчивые советы.

Научитесь встречать детей после уроков. Не стоит первым задавать вопрос: «Какие оценки ты сегодня получил?», лучше задать нейтраль­ные вопросы: «Что было интересного в школе?», «Чем сегодня зани­мались?», «Как дела в школе?».

Радуйтесь успехам ребенка. Не раздражайтесь в момент его времен­ных неудач.

Терпеливо, с интересом слушайте рассказы ребенка о событиях в его жизни.

Ребенок должен чувствовать, что он любим. Необходимо исключить из общения окрики, грубые интонации, создайте в семье атмосферу радости, любви и уважения.