



## Родителям на заметку

**Если хотите, чтобы  
подростковый возраст прошел  
без осложнений, следует  
соблюдать следующие  
требования:**

- ❖ У подростка очень хрупкий организм, он может часто болеть, у него обостряются хронические заболевания. Надо помочь организму справиться с перестройкой. Для этого строго следите за соблюдением режима дня.
- ❖ Подростки много времени проводят в праздности: часами болтают по телефону, играют в компьютерные игры, проводят много времени в социальных сетях, круглосуточно слушают громкую музыку. Научите ребенка дорожить своим временем. Норма просмотра телепередач в этом возрасте – 60 минут в день, а для возбудимых детей и того меньше.
- ❖ Самое важное для ребенка – общение. Разговаривайте с ним каждый день, обсуждайте, что интересного произошло в течение дня. Не выпытывайте у него информацию, лучше организуйте диалог, расскажите о своих проблемах, таким образом, подавая ребенку пример самораскрытия. Чаще обсуждайте с ним разные вопросы семейной жизни.
- ❖ Старайтесь не ругать подростка в случае неудачи. Помогите ему разобраться в причинах случившегося.
- ❖ Чаще хвалите ребенка и проявляйте любовь, не забывайте о тактильном контакте (обнимайте, целуйте).
- ❖ Учитывая, что главное новообразование возраста – чувство взрослости, расширяя обязанности подростка, не забывайте расширять его права.
- ❖ Приучайте подростка к систематическому труду. У него обязательно должны быть обязанности по дому.
- ❖ Обязательно организуйте систематические занятия спортом. Следите за тем, чтобы ребенок посещал уроки физкультуры, помогите ему выбрать спортивную секцию.
- ❖ В случае появления у ребенка необычной манеры поведения проанализируйте причины ее появления, при необходимости обратитесь к психологу.