**«Общаться с подростком, как?»**

***Советы на каждый день***

1.   Для благополучного решения всех задач и трудностей подросткового возраста очень важно соблюдать правильный распорядок жизни подростка, строгий режим его труда, сна. Отдыха и питания, регулярно заниматься физкультурой и спортом.

2.   Очень важна максимальная загрузка подростка хорошими делами (в том числе занятия в спортивных секциях, в различных кружках, в коллективных творческих делах и т.д.)

3.   Чрезвычайно важно переключение внимания подростка с негативных моментов на интересную и занимательную для него деятельность.

4.   Неоценимую помощь в преодолении возникающих перед подростком трудностей может выполнить ведение личного дневника. Личный дневник – это как бы отчет перед самим собой, ежедневный, самокритичный и не всегда лицеприятный. Подросток должен быть уверен, что его записи никто не прочтет, иначе он перестанет доверять всем, замкнется, начнет лгать, изворачиваться, приспосабливаться. Это может привести к непредсказуемым последствиям.

5.   Помните, что дурные поступки не всегда являются отражением внутреннего мира подростка.

6.   Сопереживайте, не высмеивайте и не отталкивайте в минуты откровенности.

7.   Старайтесь проводить время вместе. Только не сидите молча у телевизора, а займитесь интересным ему делом. Например, сыграйте в баскетбол или спойте под гитару.

8.   Не вмешивайтесь в занятия, с которыми он справляется и без вас, не навязывайте свое мнение по любому вопросу, не критикуйте.

9.   Помогайте, когда он просит вас об этом.

10. Поддерживайте даже самые ничтожные успехи во всем - в учебе, спорте и т.д.

11.  Делитесь своими чувствами.

12.  Разрешайте конфликты мирным путем. Не давайте волю слезам, крикам, угрозам.

13.  Чаще используйте приветливые фразы. Например: "Мне хорошо с тобой", "Я рада тебя видеть", "Мне нравится, как ты...", "Я по тебе соскучилась", "Давай (посидим, поделаем...) вместе", "Ты, конечно, справишься", "Как хорошо, что ты у нас есть"...

14.  Обнимайтесь! Не менее четырех, а лучше восьми раз в день. В проявлениях родительской ласки "взрослые" подростки нуждаются порой отчаяннее, чем крохотные карапузы.

  Источник: интернет-ресурс