

**Консультация для родителей:**

***«Родительская забота и внимание – лучший способ***

***оградить ребенка от бед»***

   Подрастают дети, сложнее становится их жизнь и уже не всё в ней открыто нам. Новые друзья и увлечения, интересы и занятия. Сегодня мы поговорим о наших  взрослеющих детях.  И о том,  как помочь им стать  счастливыми  и  здоровыми  людьми.

Для начала попробуем разобраться в том,  кто такие подростки, каковы особенности подросткового возраста.

Что такое пубертатный период*?****Это******переходный, очень сложный период в жизни человека****(ориентировочно он приходится на возраст от 12 до 16-17 лет).* В это время подросток стремится приобщиться к миру взрослых, начинает осознавать и примерять на себя нормы и ценности нового для него  мира.

***У подростка:***

· возникает чувство «взрослости»

· развивается самосознание и самооценка

· происходит оценка своих возможностей и способностей

· контроль над своими эмоциями и импульсами снижен

· нервная система обладает повышенной возбудимостью, что приводит к чрезмерной обидчивости, раздражительности, вспыльчивости

· гормональная перестройка организма

· поиск себя и своего места в жизни

· внутриличностные  конфликты

· чувство одиночества

· необходимость планировать своё будущее в условиях полной неизвестности

· большие нагрузки в учёбе

· борьба за успех среди сверстников    – всё это вызывает нервное  напряжение и стрессовые состояния.

А ещё, подростки финансово и эмоционально зависимы от своей семьи. Если члены семьи не оказывают необходимой моральной, материальной и иной поддержки, возможности любого подростка резко сокращаются. Ему сложно отстаивать свои права, добиваться уважения и удовлетворения своих потребностей, собственных ресурсов зачастую не хватает, поэтому он чувствует себя беспомощным и  уязвимым.

Многие родители  не понимают того, что происходит в душе у детей, какие мотивы ими движут, насколько бывает тяжело пережить этот переходный период.  А ведь переживают его, к сожалению не все дети.  Не видя выхода и поддержки, они тихо уходят из жизни.  Но мы ведь сами были такими подростками, когда-то давно, и переживали похожие проблемы, и нам казалось, что весь мир против нас и что мы одни - одинёшеньки против всех,  что все плохо и это никогда не закончится.  Тогда нам на помощь приходили  родные и близкие люди – наша семья.  Улыбка мамы, доброе слово, сказанное невзначай, участие папы, поддержка бабушки и  внимание деда, занятие общими семейными делами.  Все эти, казалось бы, каждодневные мелочи,  создавали   чувство сопричастности, единения с семьей. И вот мы уже не одиноки, у нас все получается  и жизнь прекрасна.

А теперь, дорогие родители, пришла и наша очередь помочь и поддержать своих  детей. Вот несколько простых советов для того чтобы стать ближе к ребенку. Помимо материального благополучия  важно общение с  детьми.  Делитесь проблемами семьи с ребенком, обсуждайте и ищите пути выхода из сложившихся ситуаций вместе (так ребенок учится действовать и находить выход).  Всегда обсуждайте проблемы детей здесь и сейчас, не отмахивайтесь и не откладывайте разговор, о котором просит ребенок (так ребенок чувствует вашу поддержку и участие).
Приложите все усилия, чтобы понять, что тревожит, беспокоит ребенка.

Не справляетесь? Обратитесь к специалисту – психологу. Содействуйте в преодолении препятствий.
Хвалите и подбадривайте своих детей в любом начинании, даже если у них что-то не получается.

Вспомните! Ходить и говорить они тоже не сразу научились. На все нужно время. Будьте внимательны к своим детям! От нашего непосредственного каждодневного отношения зависит многое. Внимательное, заботливое отношение друг к другу и, особенно к ребенку может спасти детскую жизнь.
Самое главное, надо научиться принимать своих детей такими, какие они есть.  Ваш ребенок не обязан быть похожим на вас - это совершенно другой человек, другая личность.

Ведь это мы, родители, формируя отношения, помогаем ребёнку в его развитии, и получаем результат своего труда.
«Что посеешь, то и пожнёшь!» - гласит народная мудрость.

Что можно пожелать вам, родителям подростков? Умеренности в проявлении родительских чувств; быть добрыми, терпеливыми, быть внимательными,  и просто любить своих детей.

Главная мысль, которую вы должны донести до ребёнка: в мире есть те, кому ты нужен и кто нужен тебе, а  трудности временны!