1. ***Согласитесьс беспокойством и неудовольствием.***Это возраст, полный противоречий и беспокойства. Ничего ненормального нет в том, что поведение подростка изменчиво и непредсказуемо, что он мечется от крайности к крайности, любит родителей и одновременно ненавидит их и т.д.
2. ***Избегайтепопыток казаться слишком понимающим.***Избегайте таких высказываний как «Я отлично понимаю, что ты чувствуешь». Подростки уверены, что они неповторимы, уникальны в своём роде. Их чувства, это даже для них самих  что-то новое, личное.
3. ***Различайтесогласие и разрешение, терпимость и санкционирование.***Родители могут терпимо относиться к нежелательным поступкам детей (например, новая прическа) – то есть поступкам, которые не были санкционированы, не поощрялись родителями.
4. ***Разговаривайте и действуйте как взрослый.***Не соперничайте с подростком, ведя себя, так как он, используя молодежный жаргон. Подростки нарочно принимают стиль жизни, отличный от стиля жизни их родителей.
5. ***Одобряйте подростка и поддерживайте его сильные стороны.***Ограничьте комментарии, относящиеся к дурным сторонам характера подростка. Напоминание о недостатках может сильно затормозить общение подростка с родителем. Многоэтапной задачей родителя является создание таких отношений и предоставление подростку такого жизненного опыта, которые будут укреплять характер и создавать личность.
6. ***Избегайте акцентировать слабые стороны.*** При обнаружении другими слабых сторон характера подросток чувствует боль. А если причина этой боли –  родители, то она дольше не проходит.
7. ***Помогите подростку самостоятельно мыслить.*** Не усиливайте зависимость от вас. Говорите языком, который поможет развить независимость: «Это твой выбор», «Сам реши этот вопрос», «Ты можешь отвечать за это», «Это твоё решение». Родители должны подводить детей к самостоятельному принятию решений и учить сомневаться в правильности мнений ровесников.
8. **Правда и сочувствие рождают любовь.*Не торопитесь вносить ясность в те факты, которые, по вашему мнению были извращены.***Родители, скорые на расправу,  не научат уважать правду. Некоторые родители излишне торопятся точно сообщить, где, когда и почему они были правы. Часто подростки встречают такие заявления упрямством и злобой. Таким образом, иногда и правда  превращается в смертельное для семейных отношений оружие,  если единственная цель – это докопаться до истины.
9. ***Уважайте потребность в уединении, в личной жизни.*** Этот принцип требует некоторой дистанции, что может показаться для некоторых родителей невозможным.
10. ***Избегайте громких фраз и проповедей.***Попробуйте разговаривать, а не читать лекции. Избегайте заявлений, типа «Когда я был в твоем возрасте…», «Это меня ранит больше чем, тебя…».
11. ***Не навешивайте ярлыков.***«Аня глупая и ленивая. Она никогда ничего не добьётся». Такое «навешивание» ведет к тому, что предсказание исполняется само собой. Ведь дети склонны соответствовать тому, что о них думают родители.
12. ***Избегайте неоднозначных высказываний.*** Обращение родителя к подростку должно содержать одну информацию: понятный запрет, доброжелательное разрешение или отрытую возможность сделать выбор.
13. ***Избегайте крайностей: давать полную свободу также неверно, как и «закручивать гайки».***
14. ***Сохраняйте чувство юмора***

***Уважаемые родители!!!***

**Вы можете обратиться в наш Центр по любым вопросам, интересующим Вас в воспитании Ваших детей!**

**Вас встретят высококвалифицированные специалисты в области детской и подростковой психологии.**

**Мы реализуем программы профилактики употребления психоактивных веществ.**

**В нашем Центре можно пройти диагностическое обследование на определение степени риска к употреблению ПАВ; детско-родительских отношений; выявления акцентуированных черт личности и др.**

***Будем рады помочь ВАМ!!!***

**ПОДСКАЗКИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

**или как предотвратить употребление ПАВ вашим ребенком.**