******

***Памятка для родителей***

**«*Подросток и взрослый»***

Когда дети вступают в подростковый возраст, они нуждаются в особо чутком отношении. В это переходное, трудное для ребенка время, родители бросаются из одной крайности в другую. С одной стороны, отношение к ребенку, как к маленькому, целиком зависящему от родителей, от их воли. Сильна привычка управлять каждым движением ребенка, сильно желание руководить им также безоговорочно, как и раньше. С другой стороны, многие родители готовы предоставить своим подросткам самостоятельность, полностью выпускают их из-под контроля, не интересуясь, где, с кем и как проводят время сын или дочь, что их волнует, о чем они думают, к чему стремятся. Такое безразличие старших – беда для подростка.

Становление - трудное дело. В подростке все меняется: поведение, взгляды, вкусы, интересы, в нем так много нового, неустойчивого. И потому ему необходимы поддержка, понимание, помощь. «Уже не ребенок, но еще не взрослый» - общеизвестная характеристика подростка. Отсюда истоки постоянных конфликтов с подростком: требования к нему предъявляют, а прав еще не дают. На самом деле все гораздо сложнее. Подросток обретает все большую самостоятельность, а с ней и новые обязанности. Все это и ведет к тому, что у подростка появляется новый взгляд на мир и на себя – это показатель того, что ребенок взрослеет. ***Новое видение себя и окружающих и есть то, что делает подростка уже не ребенком.***

Основное противоречие внутренней позиции подростка: с одной стороны он стремится к самостоятельности, протестует против мелочной опеки и контроля, с другой стороны испытывает тревогу и опасения, боязнь не справиться с новыми задачами. ***Подросток ждет от взрослых помощи и поддержки, но не хочет признаваться в этом.*** Эту сложность и противоречивость внутренней позиции подростка взрослый должен понять и принять. И именно на основе этого понимания строить свои отношения с ним. ***Следует помнить, что подросток, как правило, требует не столько самой самостоятельности (она может даже пугать его), сколько признания родителями права на нее.***

Хорошо, если взрослый является другом для подростка. Подростку необходима совместная деятельность с взрослым, у них должны быть общие интересы, увлечения. Например, подросток может быть серьезным помощником родителей в хозяйственных заботах, советчиком в домашних делах. Взрослый может приобщать ребенка к своим занятиям и интересам или разделять интересы и занятия самого подростка. Именно совместная деятельность рождает общность переживаний, чувств, настроений, облегчает контакты с подростком.

***Взрослый рядом – это значит, что подросток достаточно самостоятельный, много знает и умеет, сам отвечает за свое поведение, дела и поступки.*** Но он впервые на самостоятельном пути. Ему может встретиться что-то непредвиденное, неожиданное, его опыт еще слишком мал, чтобы с этим справиться, все решить самому. Взрослый может всегда прийти на помощь – подсказать, посоветовать, а если возникнет необходимость – вмешаться более активно.

***Быть нужным своему ребенку!*** Часто родители понимают это очень ограниченно: обеспечить материально, наставить на ум, оградить, уберечь. И забывают о том, что ***быть нужным – это значит разделить с ним его тревоги и сомнения, его радости и печали.*** Сделать так, чтобы он доверял вам то, в чем не может разобраться и что слишком интимно, чтобы выносить на люди, обсуждать с друзьями. Сделать это можно лишь в том случае, если ваша душа, ваши тревоги, сомнения, заботы будут открыты подростку. ***Откровенность, доверие должны быть взаимными. Только тогда между вами и вашим ребенком не будет недомолвок, тайн, непонимания.***

**С и м п т о м ы д е п р е с с и в н о г о с о с т о я н и я**

**у д е т е й и п о д р о с т к о в**

1. ***На физиологическом уровне:***

* Нарушение сна (сонливость или бессонница);
* Расстройства аппетита (повышенный или пониженный);
* Чувство усталости;
* Значительное изменение массы тела;
* Жалобы на конкретное недомогание или общее плохое состояние при отсутствии видимых органических причин.

1. ***На мыслительном уровне:***

* Негативные ожидания (ощущение безнадежности);
* Негативная самооценка («Я – плохой»);
* Мысли о самоубийстве;
* Трудности с принятием решения;
* Чрезмерная концентрация на самом себе;
* Трудности с сосредоточенностью.

1. ***На поведенческом уровне:***

* Замедленная или невыразительная речь;
* Приступы плача;
* Агрессивные действия;
* Психомоторное возбуждение или заторможенность;
* Попытка самоубийства;
* Попадание в зависимость (алкогольную, наркотическую, от других людей и т. д.);
* Поведение, противоречащее собственной системе ценностей.

1. ***На эмоциональном уровне:***

* Плохое настроение, грусть;
* Чрезмерное или неадекватное чувство вины;
* Ощущение собственного бессилия;
* Чувство собственной никчемности;
* Потеря уважения к самому себе;
* Утрата чувства юмора;
* Одновременное проявление противоположных чувств;
* Сосредоточенность на депрессивных ощущениях;
* Отсутствие удовольствия от жизни.

1. ***На социальном уровне:***

* Самоизоляция;
* Апатия, уход от общества;
* Зависимость от других;
* Склонность к самопожертвованию;
* Позиция мученика;
* Чрезмерная потребность в одобрении;
* Чрезмерная критичность по отношению к другим;
* Преувеличенное чувство ответственности за других.