

Памятка родителям обучающимся **ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ЛЕТА: как помочь подростку сделать каникулы полезными и безопасными**

Летние каникулы – период, когда подростку требуется особое внимание со стороны родителей. В течение учебного года он жил в соответствии с правилами и порядками системы образования, расписания занятий в колледже. Сейчас эта организующее воздействие «отключается». Обратите внимание, что придёт ему на смену? Постарайтесь содействовать тому, чтобы ребёнок проявил личный ответственный подход к планированию своего свободного времени.

Что могут сделать родители для повышения уровня внутренней организации подростка во время летних каникул:

- Установите «правила внутреннего распорядка» на время каникул: в какое время подросток должен быть дома, какие домашние обязанности за ним закреплены; договоритесь с ним о системе связи в случае непредвиденных ситуаций.
- Спланируйте свои выходные дни или отпуск так, чтобы это время стало развивающим для Вашего ребенка, чтобы с Вами он мог научиться чему-то новому и полезному с точки зрения его дальнейшей жизни
- Дайте подростку ощутить ценность денег, поспособствовав его временному летнему устройству, если он сам этого захочет.

Не забывайте, что в подростковом возрасте часто ищут лидера, пример для подражания. Знаете ли Вы, кто является таким примером для Вашего ребёнка? Вот некоторые «тревожные сигналы», которые важно вовремя заметить.

- Изменение манеры поведения, отсутствовавшие ранее проявления грубости, появление в речи новых «чужих» слов и выражений.
- Перемены в стиле одежды, что может указывать на увлечение какой-либо субкультурой или включением в неформальную группу, где есть свой дресс-код.
- Появление у подростка новой дорогой вещи – выясните как она попала к подростку.
- Отклонения в поведении - отсутствующий взгляд, заторможенность, замкнутость, замедленность речи.

Имейте ввиду, что в конфликтной ситуации, когда психо-эмоциональное состояние ребёнка нестабильное, все выяснения лучше отложить до того момента, когда он будет лучше себя чувствовать. Так

Вы дадите понять ребенку, что любите его, несмотря на то, что он может быть неправ.

Чтобы не потерять влияния на подростка, ни при каких обстоятельствах не снижайте его чувство собственной значимости. Направляйте свои замечания на поведение, а не на личность подростка.

Если Вы сами очень сильно раздражены, то в этот момент не стоит начинать разговор. Пусть говорит с ребенком тот родитель, кто более спокоен. Предупредите ребенка о том, что через минуту Вы хотите с ним поговорить. Дайте ему время настроиться на разговор. Прежде, чем что-то сказать, установите зрительный контакт - убедитесь, что ребёнок смотрит на Вас, а не в сторону.

Больше общайтесь, спрашивайте «почему ты так думаешь?». Говорите с ребенком на равных, не подавляя, не срываясь на крик или обвинения - дайте ему почувствовать, что он значим для Вас. Помните, что всё, что делает Ваш ребёнок – он делает не назло Вам. Таков его способ изучить себя и окружающий его мир. Способ, с помощью которого он пытается понять, что он из себя представляет, и как ему жить дальше, став взрослым.

В случае необходимости, связаться с педагогом-психологом и задать свои вопросы можно по электронной почте: **aviamozg@inbox.ru**

[Подготовил педагог-психолог Виктор Байчук. Контакт в VK: \[vk.com/psych_taviak\]\(https://vk.com/psych_taviak\)](#)