

## ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ "Адаптация ребенка в 10м классе"

**Правило 1.** Относитесь к детям соответственно их возрасту (учитывать уязвимость и противоречивость формирующегося образа «Я», стремление к самостоятельности, чувство взрослости, перестройку мотивационной сферы). Способствуйте формированию у старшеклассников потребности в поисковой активности, самоопределении и построении жизненных целей. Способствуйте формированию чувства ответственности, уровня субъективного контроля, рефлексии.

**Правило 2.** Учитывайте возросшую потребность юношеского возраста к дружескому и интимному общению (терпимо и безревностно относитесь к встречам ребенка с друзьями, особенно противоположного пола. Помните, вы тоже были молодыми). Не следует умалять важность чувств старших подростков на данном возрастном этапе, им свойственно переоценивать значимость внутренних психологических проблем.

**Правило 3.** Попробуйте помочь, но не используйте фразы типа: «Толи еще будет», «Разве это проблема», «В жизни и не такое бывает». Сохраняйте чувство юмора и оптимизма при общении со старшим подростком.

**Правило 4.** Не требуйте полной откровенности ребенка, он имеет право на свои секреты. При сложности в живом общении желании узнать, чем живет ребенок, попробуйте пообщаться с ним через ICQ, вконтакте, инстаграмм, СМС-ки т.д. Не используйте полученную информацию и секреты ребенка ему во вред, особенно во время конфликтов.

