

## Памятка для родителей «Проблемы подросткового возраста»

1. Старайтесь **говорить** со своим ребенком **открыто** и **откровенно** на самые деликатные темы.
2. Опасайтесь получения вашим ребенком **информации из чужих уст**.
3. **Рассказывайте о своих переживаниях** в том возрасте, в котором сейчас ваши дети.
4. Будьте открыты для общения с ребенком, даже если вы чего-то **не знаете** или в чем-то сомневаетесь, **не стесняйтесь сказать ему об этом**.
5. **Не высказывайтесь негативно о тех переживаниях**, которые были связаны с вашим взрослением. Ребенок будет их переживать с вашей позиции и воспринимать так, как воспринимали вы.
6. Постарайтесь сделать так, чтобы ваши дети не воспринимали сексуальные отношения как нечто грязное и постыдное. От этого во многом зависит их физиологическое взросление.
7. В период полового созревания **мальчикам** важно получать **поддержку и одобрение со стороны мам**, а **девочкам** – **со стороны пап**.
8. Проявляйте ласку к своим детям, демонстрируйте им свою любовь.
9. Будьте особенно внимательны и наблюдательны, обращайтесь внимание на любые изменения в поведении своего ребенка.
10. Старайтесь **защитить** своего ребенка всеми возможными средствами, **если он в этом нуждается**.