

**ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Алтайском крае»**  
Учебно-консультационный центр по защите прав потребителей, гигиенического  
обучения и воспитания населения

**Памятка для родителей**



Главной особенностью подростка является личностная нестабильность. Именно в это время подросток заявляет о себе, как о личности с большой буквы: противоположные черты, стремления, тенденции сосуществуют и борются друг с другом, определяя противоречивость характера и поведения. Именно это чаще всего становится наиболее конфликтной стороной при общении подростков, как со старшим поколением, так и между собой.

Воспитывая ребенка нужно помнить, что не только мы реагируем на действия наших детей, но и наши дети чутко реагируют на действия своих родителей.

**Поэтому нужно знать о следующих «Если.....».**

- Если ребенка постоянно критикуют, он учится ненавидеть.
- Если ребенок живет во вражде, он учится агрессивности.
- Если ребенка высмеивают, он становится замкнутым.
- Если ребенок растет в упреках, он учится жить с чувством вины.
- Если ребенок растет в терпимости, он учится принимать других.
- Если ребенка подбадривают, он учится верить в себя.
- Если ребенка хвалят, он учится быть благодарным.
- Если ребенок растет в честности, он учится быть справедливым.
- Если ребенок живет в безопасности, он учится верить в людей.
- Если ребенка поддерживают, он учится ценить себя.
- Если ребенок живет в понимании и дружелюбии, он учится находить любовь в этом мире.

Вы, родитель, воспитывающий ребенка-подростка, должны понять, что быть подростком очень тяжело. Наполненный энергией, высвобожденной в мощнейших физиологических сдвигах, одержимый возникшей потребностью в независимости, полный ожиданий от будущих успехов в большой жизни, подросток проходит через тяжелейшие испытания в поисках собственных путей в новом для него мире. Как бы тяжело вам ни было, не оставляйте его одного на этом участке жизненного пути, станьте его «проводником». Тяжелый жизненный период пройдет, а вашу помощь ребенок никогда не забудет.

**Учебно-консультационный центр  
по защите прав потребителей,  
гигиенического обучения  
и воспитания населения  
656049, г. Барнаул, ул. Пролетарская, 146А;  
телефон: 8 (385 2) 504061  
E-mail: uk-centr11@altcge.ru; vk.com/zpp22;  
Skype: ukcentr-ukcentr  
2018 г.**