**Рекомендации для родителей по профилактике деструктивного поведения несовершеннолетних**

1. Сохраняйте контакт со своим ребенком. Важно сохранять контакт с ребенком, несмотря на растущую в этом возрасте потребность в отделении от родителей.
2. Расспрашивайте подростка о том, что его интересует, уважительно относитесь к тому, что кажется ребенку важным, даже если вам это кажется незначительным;
3. Не начинайте общение с претензий, даже если ребенок что-то сделал не так. Проявите к нему интерес, обсуждайте его ежедневные дела, задавайте вопросы. *Замечание, сделанное с порога, и замечание, сделанное в контексте заинтересованного общения, будут звучать по-разному.*
4. Помните, что авторитарный стиль воспитания для подростков неэффективен и даже опасен. *Чрезмерные запреты, ограничения свободы и наказания могут спровоцировать у подростка ответную агрессию или аутоагрессию.* В подростковом возрасте предпочтительной формой воспитания является заключение договоренностей. Если запрет необходим, не пожалейте времени на объяснение целесообразности запрета. Если же ребенок продолжает протестовать, то постарайтесь вместе найти решение, устраивающее и вас и его.
5. Говорите о перспективах в жизни и будущем. У подростков еще только формируется картина будущего, они видят или совсем отдаленное будущее, либо текущий момент. Узнайте, что ваш подросток хочет, как он планирует этого добиться, помогите ему представить реалистичные шаги к желаемому будущему.
6. Говорите на серьезные темы, такие как жизнь, смысл жизни, дружба, любовь, смерть, предательство. Эти темы очень волнуют подростков, они ищут собственное понимание того, что в жизни ценно и важно. Поговорите о том, что ценно для вас, для вашего подростка. *Не бойтесь делиться своим опытом, размышлениями.* Задушевная беседа на равных всегда лучше, чем «чтение лекций», родительские монологи о том, что правильно, а что неправильно. Если избегать разговоров на сложные темы с подростком, он все равно продолжит искать ответы где-то на стороне (например, в интернете), где информация может оказаться не только недостоверной, но и небезопасной.
7. Передайте ребенку понимание ценности жизни самой по себе. Если ценность социального успеха, хороших оценок, карьеры доминирует, то ценность жизни самой по себе, независимо от этих вещей, становится не очевидной. Важно научить ребенка получать удовольствие от простых и доступных вещей в жизни: природы, общения с людьми, познания мира, движения. *Лучший способ привить любовь к жизни – ваш собственный пример.* Ваше позитивное мироощущение обязательно передастся ребенку и поможет ему справляться с неизбежно возникающими трудностями.
8. Дайте понять ребенку, что опыт поражения, такой же важный опыт, как и достижение успеха. Рассказывайте о своем опыте преодоления трудностей. Конструктивно пережитый опыт неудачи делает человека более уверенным в собственных силах и устойчивым. *Напротив, привычка к успехам порою делает неизбежные неудачи чрезвычайно болезненными.*
9. Проявите любовь и заботу, понять, что стоит за внешней грубостью подростка. Подросток делает вид, что вы совсем не нужны ему, он может обесценивать проявления заботы и нежности к нему. Тем не менее, *ему очень важны ваша любовь, внимание, забота, поддержка.* Важно лишь найти приемлемые для этого возраста формы их проявления.
10. Найдите баланс между предоставлением свободы и родительским руководством. Современные родители стараются раньше и быстрее отпускать своих детей, передавая им ответственность за их жизнь и здоровье. Этот процесс не должен быть одномоментным и резким. Предоставляя свободу, важно понимать, что подросток еще не умеет с ней обходиться, и свобода может им пониматься как вседозволенность. *Родителю важно распознавать ситуации, в которых подростку можно предоставить самостоятельность, а в которых он еще нуждается в помощи и руководстве.*
11. Вовремя обратитесь к специалисту, если вы понимаете, что у вас по каким-то причинам не получается сохранить контакт со своим ребенком. В индивидуальной или семейной работе с психологом вы сможете освоить необходимые навыки, которые помогу вернуть отношения доверия с подростком.
12. Не стесняйтесь напоминать ребенку о любви к нему, а также значимости для вас того, что с ним происходит. Даже словесная поддержка очень важна для ребенка.
13. Проявите инициативу разговора с ребенком, продемонстрировать то, что родитель готов к открытому разговору и уважительному обмену мнениями и переживаниями.
14. Примите меры по кратковременному изменению информационной среды несовершеннолетнего, обеспечить совместный с ним досуг.
15. Старайтесь радоваться любым достижениям и успехам своего ребенка, и подбадривать в моменты проигрыша, обращайте внимание на его сильные стороны.
16. Не стесняйтесь проговаривания своих чувств и учите этому своего ребенка, это поможет лучше понимать друг друга и выходить из конфликтных ситуаций, а также предотвращать подобные в будущем.
17. Нередко дети нуждаются в возможности побыть наедине с собой, уединиться. Позвольте ребенку это сделать, но при возможности поинтересуйтесь, все ли в порядке, может быть что-то его волнует, но ребенок *не знает, как об этом поговорить*.
18. Не злоупотребляйте наказаниями и запретами.
19. Вовлекайте детей в разные виды деятельности, это позволит им усилить познавательный интерес.
20. Если достаточно сложно найти общий язык с ребенком, и все возможные методы и разговоры не имеют своего действия, или вы заметили некоторые признаки девиантного поведения и не уверены, как следует поступить, то вы можете обратиться классному руководителю, школьному психологу или социальному, к психологу центра психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи (центра ППМС помощи), городскую службу психологической помощи, на телефон доверия. *Консультация профессионала поможет ребенку и Вам разобраться в себе, в Ваших взаимоотношениях и наладить отношения.*