

Подростки испытывают необходимость выйти в жизнь без родительских указаний: помощь родителей часто рассматривается им как попытка вмешаться, родительская забота – как обидное отношение «как к маленькому», советы родителей воспринимаются как команды.

**1.** Согласитесь с беспокойством и неудовольствием. Это возраст полный противоречий и беспокойства. Ничего ненормального нет в том, что поведение подростка изменчиво и непредсказуемо, что он мечется от крайности к крайности, любит родителей и одновременно ненавидит их.

**2.** Избегайте попыток казаться слишком понимающим. Подростки уверены, что они неповторимы, уникальны в своем роде. Очень тонкое дело - в этот период принимать в расчет их потребности.

**3.** Различайте согласие и разрешение, терпимость и санкционирование. Можно терпимо относиться к нежелательным поступкам детей (например, новая прическа) – т.е. поступкам, которые не были санкционированы, не поощрялись родителями.

**4.** Разговаривайте и действуйте как взрослый. Не соперничайте с подростком, ведя себя так, как он, или используя молодежный жаргон. Подростки нарочно принимают стиль жизни, отличный от стиля жизни их родителей, и это тоже составляет часть процесса формирования их личности.

**5.** Одобряйте подростка и поддерживайте его сильные стороны. Ограничьте комментарии, относящиеся к дурным сторонам характера подростка. Напоминание о недостатках может сильно затруднить общение подростка с родителями.

**6.** Избегайте акцентировать внимание на его слабых сторонах. При обнаружении другими слабых сторон характера подросток чувствует боль. А если причина этой боли – родители, то она дольше не проходит.

**7.** Помогите подростку мыслить самостоятельно. Не усиливайте зависимость от вас. Говорите языком, который поможет развить независимость: «Это твой выбор», «Сам реши этот вопрос», «Ты можешь отвечать за это», «Это твое решение». Родители должны подводить детей к самостоятельному принятию решений и учить сомневаться в правильности мнений ровесников.

**8.** Правда и сочувствие рожают любовь. Не торопитесь вносить ясность в те факты, которые, по вашему мнению, были извращены. Родители, скорые на расправу, не научат уважать правду. Некоторые родители излишне торопятся сообщить, где, когда и почему они были правы. Часто подростки встречают такие замечания упрямством и злобой. Таким образом, иногда и правда превращается в смертельное для семейных отношений оружие, если единственная цель – «докопаться» до истины.

**9.** Уважайте потребность в уединении, в личной жизни. Этот принцип требует некоторой дистанции, что может показаться для многих родителей невозможным.

**10.** Избегайте громких фраз и проповедей. Попробуйте разговаривать, а не читать лекции. Избегайте заявлений, типа: «Когда я был в твоём возрасте...», «Это меня ранит больше, чем тебя...»

**11.** Не «навешивайте ярлыков». «Аня глупая и ленивая. Она никогда ничего не добьётся». Такое «навешивание ярлыка» ведёт к тому, что предсказание исполняется само собой. Ведь дети склонны соответствовать тому, что думают о них родители.

**12.** Избегайте неоднозначных высказываний. Обращение родителей к подростку должно содержать одну информацию: понятный запрет, полное доброжелательности разрешение или открытую возможность сделать выбор..

**13.** Избегайте крайностей: неправильно давать полную свободу, также неверно и «закручивать гайки».

**14.** Сохраняйте чувство юмора.

***Ювальный педагог – психолог МБУ ДО ЦДТ С.Н.Заворотняя***