

## Советы родителям

### 1. Пересмотрите отношение.

Ситуация изменилась. Перед вами уже не бывший послушный ребенок, не способный принимать решения, но и не взрослый человек, готовый к самостоятельной жизни. Ваша позиция должна измениться соответственно. Постарайтесь придерживаться середины пути между тотальным надзором и подростковой анархией.

Взрослеющему ребенку необходима свобода, но контролируемая. Как бы он ни гордился независимостью, инстинктивно он нуждается в воспитании, разумном руководстве. Будьте лояльнее, терпеливее, учитите, что у ребенка появляется

### 2. Проявляйте искреннюю заинтересованность.

К сожалению, занятые родители ограничивают интерес общей ежевечерней фразой: «Что в школе?» Дети отвечают на такую заботу адекватной формальностью. Резкие слова «не лезь в мою жизнь» скрывают искреннюю потребность во взаимопонимании, признании значимости своих интересов.

Почаще интересуйтесь, чем «дышит» ребенок. Если его заботы окажутся несерьезными, не называйте их ерундой. Переживания, характерные для подросткового кризиса, кажутся наивными только умудренному опыту взрослому. Обесценивая идеалы тинейджера, вы лишаете смысла все его существование. Он нуждается совершенно в другом: добром совете и надежной поддержке.

### 3. Найдите точки соприкосновения.

Постарайтесь увлечь ребенка полезным хобби, ходите на экскурсии, выставки, занимайтесь вместе спортом. Для девочек и мам продуктивные сферы – рукоделие, кулинария, мода. Для мальчиков и пап – автомобили, техника, рыбалка. Совместный поход в кино или театр, поездка в книжный магазин позволит многое узнать о пристрастиях, внутреннем мире тинейджера.

### 4. Деликатно объясните ребенку причины происходящего.

Выберите для доверительного разговора оптимальный момент. Например, спустя некоторое время после глупой ссоры, когда эмоции улеглись, но воспоминание о случившейся размолвке еще свежо. Избегайте обвинительных оценок. Постарайтесь беседовать в позитивном ключе, проявляя участие.

Расскажите о процессах, происходящих в растущем организме, как они отражаются на настроении. Подростку полезно узнать о физиологической подоплеке нервных срывов. Если преподнести эту информацию объективно, он почувствует желание помочь.

### 5. Контролируйте близкое окружение.

Постарайтесь собрать сведения о друзьях сына или дочери. Если вы обнаружите нежелательные связи, например, способные затянуть в дурную компанию, пристрастить к алкоголю или наркотикам попробуйте объяснить вред такого общения. Не пытайтесь авторитарно запретить общаться с дурными знакомыми. Это может спровоцировать конфликт и скрытность.

## 6. Не навязывайтесь.

Некоторым подросткам требуется уединение, не нарушайте его против воли. Дайте ему возможность побыть одному, чтобы осмыслить новый поток ощущений и перемен. Тинейджеры трепетно относятся к личным вещам и обстановке. Не выбрасывайте и не меняйте что-либо в комнате без согласования с ее обитателем.

## 7. Личный пример.

Не забывайте, что ваши советы будут восприняты достойно, если вы подтвердите их личным авторитетом. Дети чувствительны к лицемерию. Ложная проповедь о моральных ценностях, основанная на книжных истинах, вряд ли возымеет у них успех.

Несмотря на чуткое отношение родителей, встречаются ситуации, когда кризис у подростка превращается в серьезную проблему. Он становится бунтарем и бросается во все тяжкие: уходит из дома, не хочет учиться, пробует алкоголь и наркотики. В таких случаях правильное действие - не медлить и обратиться за профессиональной помощью психолога. Грамотный специалист поможет ребенку пережить переходное время без опасных осложнений.

