**Подсказки для родителей**

*(о способах сохранения контактов)*

*из программы «Тееп&аг» Ог. Н. К1аи$*

Подростки испытывают необходимость выйти в жизнь без родительских указаний: помощь родителей часто рас­сматривается ими 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 их ненавидит и т. д.
2. Избегайте попыток казаться слишком понима­ющим. Избегайте таких высказываний как «Я от­лично знаю, что ты чувствуешь». Подростки увере­ны, что они неповторимы, уникальны в своем роде. Их чувства — это даже для них самих что-то новое, личное. Они видят себя как сложных и таинствен­ных существ, и они искренне огорчены, когда в гла­зах других их переживания выглядят очевидными, наивными и простыми. Очень тонкое дело — в этот период принимать в расчет их потребности.
3. Различайте согласие и разрешение, терпимость и санкционирование. Родители могут терпимо отно­ситься к нежелательным поступкам детей (напри­мер, новая прическа), то есть 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. Таким образом, начинается постепенный отход от роди­телей. Подражание родителями их стилю и жаргону толкает их в еще более глубокую оппозицию.
5. Одобряйте подростка и поддерживайте его сильные стороны. Ограничьте комментарии, относящиеся к дурным сторонам характера подростка. Напомина­ние о недостатках может сильно затормозить обще­ние подростка с родителем. Многоэтапной задачей родителей является создание таких отношений и предоставление подростку такого жизненного опы­та, которые будут укреплять характер и создавать личность.
6. Избегайте акцентировать слабые стороны подрост­ка. При обнаружении другими слабых сторон ха­рактера подросток чувствует боль. А если причина этой боли — родители, то она дольше не проходит.
7. Помогите подростку самостоятельно мыслить. 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 рождают 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 точно сообщить, где, когда и почему они были правы. Часто подростки встречают такие заявления упрямством и злобой. Таким образом, иногда и правда превращается в смертельное для семейных отношений оружие, если единственная цель — это «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 твоем возрасте...», «Это меня ранит больше, чем тебя...».
11. Не навешивайте ярлыков: «Аня глупая и ленивая. Она никогда ничего не добьется». Это ведет к тому, что предсказание исполняется само собой. Ведь дети склонны соответствовать тому, что о них ду­мают родители.
12. Избегайте неоднозначных высказываний. Обраще­ние родителя к подростку должно содержать одну информацию: понятный запрет, полное доброжела­тельности разрешение или открытую возможность сделать выбор.
13. Избегайте крайностей, неправильно давать полную свободу так же, как неверно и «закручивать гайки».
14. Сохраняйте чувство юмора.