**Подсказки для родителей *(о способах сохранения контактов) из программы «Tehnstar» О. Н, Klaus***

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 родителя 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 вопросу «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 лекций. 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 также, как неверно и «закручивать гайки».

**14**. Сохраняйте чувство юмора.