**Рекомендации родителям подростков**

Больше десяти лет назад вы стали родителем милого, долгожданного малыша. Вы вставали по ночам, меняли пеленки, кормили по часам, вы играли в бесконечные игры и отвечали на множество вопросов. Вы переживали, когда первый раз повели своего малыша в детский сад, вы плакали, впервые оставив его с другими взрослыми людьми. Вы отдали всю свою любовь в первые годы его жизни, вы вложили немало сил, чтобы ребенок рос и развивался, пошел в школу, занимался музыкой и спортом, чтобы у него было все необходимое. Вы дали ребенку уверенность, что вы его любите и заботитесь о нем.

И, как все родители, внутри себя вы лелеяли надежду, что еще немного, и ваш ребенок станет «настоящим человеком». Вы сможете общаться с ним на таком уровне, что это вознаградит вас за весь тот труд, который в него вложен!

Но какое потрясение!. Куда делся тот очаровательный малыш? Кто этот противоречивый, колючий человек, который поселился в вашем доме? Почему он все время спорит, предъявляет претензии, почему перестал заниматься музыкой и следить за собой?

Родители начинают обвинять себя, искать причину в своих ошибках и промахах, допущенных при воспитании. Но самый главный вопрос: что же со всем этим делать, как себя вести?

Для начала нужно успокоиться и осознать, что:

**1.** Происходящее вполне нормально и естественно. Ребенок вступил в новый возраст. Подростковый возраст считается кризисным, и это самый тяжелый период в жизни человека. Перемены, которые происходят с взрослеющим ребенком, значительны, а решить их надо быстро, поэтому без конфликтов, смятения и душевной боли в переходный период не обойтись.

**2.** Когда ребенок был маленький, он в силу возраста и малого опыта не мог оспорить ваши догмы воспитания, и вы легко побеждали. Но сейчас ситуация изменилась. Подросток уже имеет силы и опыт для отстаивания своей, пусть и не всегда правильной, точки зрения.

**3.** Вам нужно четко осознать, что выросший ребенок - сложившаяся личность, и вы не можете заставить человека стать таким, каким бы вам хотелось. Именно поэтому и возникает большинство конфликтов и споров.

**4.** Подросток уже не ребенок, но еще не взрослый. Тем не менее, он считает себя взрослым. Он хочет выглядеть как взрослый, и у него появляется желание самостоятельно управлять собой и собственной жизнью. Но в силу возраста он еще не может контролировать себя, свое поведение, свои желания. Чтобы понять, что происходит с вашим ребенком, нужно принять его нового, со всеми его проблемами и противоречиями.

**5.** Кроме внутренних конфликтов и конфликтов с родителями, подростку нужно решать конфликты со сверстниками, так как в этом возрасте происходит определение его социальной роли. Коллектив, к которому принадлежит подросток, имеет для него самое большое значение. Его цели, мировоззрение, его внешность изменяются под влиянием его окружения. В системе ценностей подростков родители уходят на второй план. Это нужно знать и опять же принять это как должное, делая все возможное, чтобы оставаться любимыми и дорогими людьми для него.

Итак, что же делать, чтобы сохранить хорошие отношения с подростком:

• Дать ребенку уверенность, что родители любят его, принимают таким, какой он есть, всегда готовы помочь и никогда не бросят в беде.

• Уметь договариваться.

• Не навязывать своего общества. Подростку все чаще хочется побыть одному, у него появляется потребность побыть наедине с собой и своими чувствами.

• Что бы ни произошло, вы должны сохранять спокойствие и выдержку, а не читать нотаций. Подросток - почти взрослый человек, и решать проблемы с ним нужно уже по-взрослому, конструктивно.

• Как это ни странно звучит, но постарайтесь получить удовольствие от общения с ребенком уже в другой роли. Вспомните те времена, когда вы сами были подростком, о ваших желаниях и мечтах, стремлениях. Расскажите ребенку о том, каким подростком вы были. Ведь иногда понимание того, что ты не одинок в своих проблемах, оказывает серьезную поддержку.

Чего делать нельзя:

• Использовать «взятки» (если ты будешь вести себя хорошо, я дам тебе карманные деньги).

• Постоянно контролировать все, что делает подросток (я отпущу тебя в гости, но ровно в 9 папа будет тебя встречать).

• Излишне строгое наказание (с завтрашнего дня ты сидишь неделю дома).

• Распоряжения в приказном тоне.

• Шантаж (если я еще раз увижу у тебя сигареты, я не разрешу приятелям быть у тебя в гостях).

• Применять запугивания и телесные наказания.

Подростковый возраст - трудное время, но вы любите подростка, а он любит вас! И, самое важное, решая проблемы, которые вы испытываете в отношениях с вашим ребенком, вы получаете бесценную возможность изменить в первую очередь что-то в себе!