**«Трудный подросток». Что же делать родителям?**

- Не злоупотребляйте наказаниями и запретами. Найдите причину или причины такого поведения. Помните, что к вашему ребенку нужен индивидуальный подход.

- Усильте познавательный интерес. Вовлекайте сына или дочь в разные виды деятельности, но держите ситуацию под постоянным контролем.

- Разговаривайте, объясняйте, но не ставьте условий, не требуйте сразу идеального поведения. Комплексно вводите изменения в режим дня, в общество подростка, в досуг.

- Замечайте даже незначительные изменения в поведении, так как сначала асоциальное поведение проявляется эпизодически, ситуативно.

- Позже отклонения происходят чаще, положительные качества перестают доминировать, но сохраняются. И, наконец, асоциальное поведение входит в привычку.

- Необходимо найти сильные стороны или, лучше сказать, качества подростка и правильно их использовать, развивать, давая посильные задания. В ребенка необходимо верить — это главное! Громадное значение имеет для трудного подростка испытать счастье, радость от успеха. Это величайший стимул к самосовершенствованию. Говорите с ребенком, избегайте резких выражений.

**Чтобы не заводить ваши отношения с подростком в тупик, обратите внимание на следующие советы**

* Цените их откровенность, искренне интересуйтесь проблемами.
* Общайтесь на равных, тон приказа срабатывает не в вашу пользу. Дайте понять, что вы понимаете их.
* Нельзя подшучивать над ними, высмеивать чувства, умаляя их значение. Постарайтесь отнестись к вашим детям с уважением, помните об их ранимости и уязвимости.
* Не раздражайтесь и не проявляйте агрессивности, будьте спокойны, сдержанны. Помните, что ваша грубость вызовет их ответную реакцию.
* Не говорите об объекте увлечения вашего ребенка пренебрежительным тоном, тем самым вы унизите его самого.
* Ни в коем случае нельзя грубо и категорично разрывать отношения подростков, ведь они только еще учатся общаться друг с другом и чаще всего даже и не помышляют ни о чем плохом.
* Пригласите его(ее) подружку(друга) к себе, познакомьтесь — это позволит вам получить объективное, более правдоподобное, а не голословное представление о том, с кем встречается ваш ребенок. Лучше, если вы разрешите им встречаться у себя дома, чтобы им не пришлось искать случайных и сомнительных приютов для свиданий.
* Расскажите им о себе, вашей истории первой любви — это поможет вам найти взаимопонимание с ребенком.
* Если вы сумеете установить с ним дружеские отношения, вы будите иметь возможность не просто контролировать его поведение, но влиять на его поступки.
* Позвольте подростку самостоятельно разобраться в объекте своей привязанности, и если у него наступит разочарование в своих чувствах, пусть оно исходит не от вас, а от него самого. Он почувствует, что способен самостоятельно разбираться в ситуации и принимать решения.
* Помните, что, с одной стороны, подросток остро нуждается в помощи родителей, сталкиваясь с множеством проблем, а с другой — стремится оградить свой внутренний мир интимных переживаний от бесцеремонного и грубого вторжения, и он имеет на это полное право!

**Подростки: ключик к диалогу**

**Он не отвечает на мои вопросы**

Подросток учится создавать свое неприкосновенное внутреннее пространство. Определить его границы удается не сразу, поэтому вопросы взрослых он воспринимает как вторжение на «свою территорию». Не изводите подростка расспросами, но и не позволяйте ему молчать, когда спрашиваете «по делу» — например, о том, в какое время он собирается вернуться вечером.

**Он мне больше ничего не рассказывает**

Отец и мать для подростка — «посланники» детства, от которого он пытается отделиться, из которого хочет скорее вырасти. Ему необходимо время, чтобы дистанцироваться от нас, и только после этого он начнет с нами общаться. А пока он предпочитает доверять своим ровесникам. Парадокс: стараясь установить между собой и родителями дистанцию, подростки одновременно боятся оказаться покинутыми. Найдите подходящий момент для начала диалога и желательно «нейтральный» сюжет — откликнитесь, например, на его замечание о просмотренном фильме или о ком-то из друзей. Постарайтесь не быть слишком настойчивыми: подростков пугает и раздражает ощущение того, что общение с ними чересчур остро необходимо родителям.

**Им необходимо привыкнуть к своему новому телу и внешности.**

80% подростков обращаются за психологической помощью с этими проблемами: тело пугает их и очень им не нравится.

**Им нужно выстроить новые отношения с взрослыми.**

С подростками общаются то как с равными, то как с детьми. Жить в такой неопределенности очень трудно.

**Их обескураживает их новое состояние организма.**

Гормональные изменения рождают новые ощущения, чувства. Любовь, ревность, страсть — их нужно пережить, чтобы понять самого себя.

**Я боюсь его в чем-то ограничивать, потому что он сразу становится агрессивным**

Ограничения для подростка жизненно необходимы, но только обоснованные и не слишком жесткие. Они словно подтверждают, что он не брошен, не предоставлен самому себе. Будьте последовательны: какая вера нашим словам, если, отчитывая его за рискованную езду на скейтборде, сами мы, к примеру, лихачим за рулем собственной машины? Когда мы совсем не ограничиваем подростков, им кажется, что мы стали к ним безразличны, и из чувства противоречия они ведут себя вызывающе. А это часто приводит к серьезным последствиям — авариям, нарушениям закона. Если подросток становится агрессивным и вы чувствуете, что боитесь его, обратитесь за профессиональной помощью к психологу, семейному психотерапевту.

**Он мне грубит**

Грубить родителям, конечно, большая глупость, ведь мы — тот «сук», на котором подросток сидит. И чем больше он нас обижает и унижает, тем больше сам чувствует себя униженным. Но, стараясь быть в таких случаях терпимыми, мы оказываем ему плохую услугу. Подростки очень восприимчивы к «зеркальному эффекту»: отсутствие ограничений, терпимость к их хамству ставит перед ними вопрос: а уважают ли их самих? Если подросток грубит вам, соберитесь с духом и прямо скажите ему о том, что вы чувствуете в этот момент, что такой тон разговора неприемлем для вас. Будьте последовательны и, конечно, обращайтесь за помощью к профессионалам.

**Он твердит, что я его не понимаю**

Часто он и сам не понимает себя, потому что страдает от множества противоречивых желаний и стремлений.

С другой стороны, подросток боится быть «расшифрованным» своими родителями. Он хочет отличаться, быть особенным. Сказать подростку в такой момент, что мы прекрасно понимаем его чувства, несмотря на разницу в возрасте, — просто разозлить его. Ведь, слушая нас, он чувствует себя примитивным, схематичным - понятным, а для него жизненно важно ощущать себя уникальным, иным.

**Ищем третьего**

«У нас никогда не было настоящего разговора»; «Они только и знают, что орать на меня»; «Достали они своими вопросами―… Эти фразы говорят подростки психологам. Поверьте: когда общение не получается, когда в наших словах подростки слышат только желание их себе подчинить, страдаем и переживаем не только мы, взрослые. Наши дети тоже ищут выход из этой мучительной ситуации, и нередко, чтобы найти его, им необходимо

поговорить с кем-то третьим. Как правило, подростки с интересом слушают другого взрослого человека: это общение позволяет им увидеть ситуацию со стороны, составить определенное мнение — чтобы затем снова возобновить отношения с родителями».