**Рекомендации родителям подростков**

**Как родители могут сделать обстановку дома более предсказуемой и спокойной. Стратегии поведения родителей.**

Приведем варианты возможных решений, сопроводив краткими пояснениями.

**1. Соблюдать четкость границ.** Поведение подростка часто напоминает революцию: он пытается «свергнуть» родителей с семейного «трона», нарушает нормы общежития, устанавливает собственные правила и законы. Если родители включатся в эту «борьбу за власть» всерьез, для «декабриста» результат будет плачевным: его неизбежно постигнет ощущение собственной беспомощности, зависимости, незначительности для родителей. По сути, в этой ситуации ребенок, находясь дома, чувствует себя бездомным. У него как будто нет ничего своего в этом пространстве. Когда родители силой навязывают ему свое мнение и свои порядки, подростку становится невыносимо переживать свою несамостоятельность: есть еду, которую они считают полезной, носить одежду, которую они ему покупают, пользоваться их, а не своими вещами…

Очень важно, чтобы в ответ на «революционное» поведение ребенка, родители были сдержанны и тверды в поддержании тех порядков, которые действовали в семье до вступления их чада в подростковый возраст, но не более – **нельзя переходить границу, за которой начинается диктатура!** У ребенка должно быть право высказать свое мнение (если он сформулирует его спокойно и уважительно); организовать все в своей комнате так, как он считает нужным и удобным (если это не претит разумности); в свободное от школы время носить ту одежду, которая ему нравится; самостоятельно определяться со стрижкой, макияжем, маникюром, украшениями; а также музыкой, фильмами и книгами. Это также означает, что родители не должны будить его утром, если он не смог вовремя лечь вечером. Достаточно будильника – если ребенок не встал после звонка, он должен столкнуться с последствиями опоздания в школу.

Кроме того, за подростком должны быть закреплены некоторые обязанности по дому. За их невыполнение его следует лишить каких-то благ: посещения кинотеатра в выходные или дополнительного времени на компьютерную игру. Подросток может гулять, где хочет, поставив родителей в известность о своем местонахождении, при условии, что у него включен мобильный телефон. Если он не пришел домой к оговоренному времени, родители должны твердо настоять на его немедленном возвращении или забрать его оттуда, где он находится, несмотря на то, что ему может быть неловко из-за этого.

**2. Проявлять терпение, человечность, любовь и уважение.** Как бы подросток ни вел себя в текущий момент, он все равно остается для родителей родным и любимым. И ему важно всегда чувствовать это. Если он позволяет себе что-то неприемлемое, это не означает, что реакция родителей должна быть симметричной. Им следует оставаться в рамках своих ценностей и помнить о том, что они – лучший пример для своего ребенка. Нужно сохранять спокойствие и обращаться с подростком уважительно – это будет опорой и главным ресурсом взаимоотношений.

**3. Помнить о важности извинения.** Как подросток, так и родители могут сгоряча сказать друг другу что-то обидное. Четыре-пять лет, в течение которых подросток переживает кризис, для всей семьи тоже являются стрессовыми, кризисными. Родители практически не успевают прийти в себя, утрачивают ощущение стабильности и безопасности. Однако их способность и готовность извиниться перед ребенком за повышенный тон, обидное слово или неправильное решение очень важны, т. к. дают ему опору: он понимает, что его видят, слышат, ценят, уважают, берегут.

**4. Быть готовым к переменам.** Ребенок – это воплощение перемен. То, каким он кажется родителям в подростковом возрасте, часто не совпадает даже с тем, каким он будет всего лишь через несколько месяцев. Невозможность опереться на реальность и подготовиться пугает, но понимание воодушевляет и обнадеживает: да, сейчас с ребенком очень трудно, но это не навсегда, потом будет легче, все встанет на свои места.

**5. Осознать ценность диалога.** Подростковый возраст проходит мягче и оставляет меньше символических и реальных ран на теле и душе ребенка, если он знает, что родители рядом и готовы поддержать его. Если они оказываются на стороне ребенка в сложной для него ситуации, это становится их родительской победой на многие и многие годы. Ребенок испуган происходящими с ним изменениями не меньше, чем его мама и папа, и остро нуждается в поддержке. Простое внимание, терпение, вовремя сказанное слово – все это очень важно. И никогда не рано поговорить с ребенком на важные темы и изложить ему родительскую позицию по вопросам случайной беременности, необходимости обучения в школе (или возможности учиться на дому, посещать занятия в интернате) и пр.

**6. Проявлять настойчивость и устойчивость.** Быть родителем подростка утомительно. У ребенка изначально больше сил и упорства в ситуациях, когда ему нужно «прогнуть» границы, установленные родителями. Очень важно, чтобы эти границы были гибкими, но прочными. Когда ребенок снова и снова пытается взять родителя «измором», можно сказать ему: «Хорошая попытка, сынок (доченька), но правила есть правила».

**7. Быть прямолинейным в вопросах безопасности.** В том, что касается безопасности, не должно быть разночтений. Время возвращения домой с прогулки, возможность ходить в гости и приглашать гостей в дом, поездки в дальние районы, проведение времени в незнакомых компаниях – все эти вопросы требуют четкого выполнения. Нарушение установленных родителями правил всегда должно сопровождаться санкциями.

**8. Искать общий язык.** Ритм жизни родителей может казаться подростку скучным и монотонным, их ценности восприниматься как пережиток, досуг – пустое времяпровождение. По сравнению с многообразием и хаотичностью внутренней жизни подростка жизнь взрослого человека действительно может казаться излишне упорядоченной и размеренной, но в этом столкновении двух культур все равно очень важно искать общий язык: занятия, которые доставляют удовольствие и родителю, и ребенку; общие темы для разговора; волнения и тревоги ребенка, которые он хотел бы разделить с родителем. Все это – основа для взаимного доверия.

**9. Проявлять устойчивость к молчанию, секретам и лжи.** Для подростков характерно в той или иной ситуации видеть в родителях врагов, узурпаторов власти, жестких надсмотрщиков, неустанных контролеров и критиков. Этими собирательными образами родителей они делятся друг с другом, рассказывая, за что «предки убили бы их». В то же время к реальным родителям эти образы никак не относятся. Это тоже один из «симптомов» подросткового возраста – к сожалению, часто отнюдь не безобидный: нарисовав себе подобный портрет родителей, подростки начинают скрывать от них свою жизнь, обманывать, умалчивать и секретничать. Важно, чтобы родители однозначно и прямолинейно реагировали на ложь по поводу значимых ситуаций (например, прогула уроков в школе, распития алкоголя в компании сверстников и т. п.), применяя к подростку санкции (те же, что за нарушения правил безопасности).