**Как помочь подростку?**

**1. ОСОЗНАЙТЕ ПРИЧИНУ**

Подросток стремится доказать свою самостоятельность. В ход идет все: непослушание, своеволие, грубость, «взрослые» привычки: сигареты, алкоголь, ночевки у друзей...

*Чего делать нельзя*: отвечать грубостью на грубость, опускаться до скандалов, контролировать каждый шаг.

*Как себя вести*: доверьте подростку то, чего раньше не доверяли: оплатить счета в банке, заказать покупки по Интернету, выбрать подарок... Хочет быть взрослым - пусть разделит с вами взрослые заботы.

**2. ПРОЯВЛЯЙТЕ ИСКРЕННИЙ ИНТЕРЕС**

В 13-17 лет у молодых людей формируется свой взгляд на мир, своя система ценностей - и этим хочется с кем-то поделиться.

*Чего делать нельзя*: быть равнодушными, демонстрировать подростку, что его мысли и чувства - полная чушь.

*Как себя вести*: разговаривать с подростком о его интересах, задавать вопросы о его друзьях и увлечениях. Подросток должен понять, что вам не безразлично, чем он живет.

**3. ИЗБЕГАЙТЕ ДАВЛЕНИЯ**

Слушаться родителей для подростка означает расписаться в отсутствии самостоятельности. Вот почему любые советы, а тем более приказы он воспринимает с раздражением.

*Чего делать нельзя*: заставлять подростка подчиняться, подвергать наказаниям за ослушание.

*Как себя вести*: измените тон. Не приказывайте подростку что-то сделать, а просите и объясняйте, почему это важно. Например, хотите, чтобы он сделал музыку тише, пожалуйтесь на головную боль.

**4. ЖИВИТЕ ИНТЕРЕСНО САМИ**

Претензии вроде «Ты ничего не читаешь! Ничем не интересуешься!» вызывают возмущение подростков: «А ты-то сам (а)?»

*Чего делать нельзя*: подчинять всю свою жизнь обслуживанию ребенка, забывать о собственных интересах, подавать отрицательный пример.

*Как себя вести*: подавать положительный пример. Если попрекаете подростка ленью, не сидите сами в четырех стенах: отправляйтесь в поход, в музей.

**5. ДЕЛИТЕСЬ ОПЫТОМ**

Юношеский максимализм отдаляет подростков от родителей: «Взрослым нас не понять...»

*Чего делать нельзя*: быть ханжами, строить из себя людей без недостатков.

*Как себя вести*: открывайтесь перед детьми. С юмором рассказывайте о тех ситуациях, в которые попадали сами, когда были в их возрасте. О первой любви, о конфликтах с родителями, о своих чувствах... Сын или дочь должны понять, что вы им не враги, просто очень за них волнуетесь.