**Подростки мечтают о таких родителях, которые:**

Интересуются ими и готовы помочь, когда нужно;
Выслушивают их и стараются понять;
Дают почувствовать, что они любят своих детей;
Показывают свое одобрение; Принимают подростков такими, какие они есть, - со всеми ошибками и недостатками,
Доверяют им и ждут от них хорошего;
Относятся к подросткам как к взрослым;
Веселы, всегда в хорошем настроении, обладают чувством юмора.

**СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА родителям подростков**

• Наберитесь терпения. Закончится гормональная перестройка, уйдут импульсивность, раздражительность, агрессия, созреет кора головного мозга, легче станет учиться. Но останавливайте любые проявления неуважения к себе! Не превращайтесь в безропотную жертву.

• Продолжайте любить ребенка, который ведет себя сейчас так скверно, всячески показывайте ему, что вы не махнули на него рукой, а верите, что он хороший и способен на хорошие поступки. Ему не менее трудно, чем вам.

• Как можно чаще говорите по душам, без угроз и обвинений. Даже если вы не разделяете взглядов сына или дочери, выслушайте чужую точку зрения.

• Старайтесь сохранять спокойствие. Потому что гарант спокойствия в отношениях с ребенком – именно вы, человек взрослый.

• Чтобы поддержать душевное равновесие, используйте прием "изменение видения". Не думайте о глобальных катастрофах в перспективе: "станет наркоманом", "пойдет на панель"… Рассматривайте каждый конкретный день, плюсы и минусы вашего общения сегодня. И обсуждайте их, сохраняя уважение к подростку.

  Считается, что 13-16 лет это «переходный возраст» и надо просто потерпеть и все наладиться. Однако не все так уж и просто, если мы потеряем доверие своих детей именно в этом возрасте, то мы рискуем и в дальнейшем не наладить их. Подростку важно знать, что его дома **уважают, поддерживают.** Нельзя  попрекать своих детей, фразами типа: «да я в твоем возрасте..», или «ты живешь в моем доме, и обязан жить по моим правилам». С этого и начинается конфликт дома, и ребенок может это перенести на школьные отношения. Он начинает себя чувствовать ущербным и никому не нужным. Берегите своих детей и дорожите теплыми отношениями с ними.
***10 советов родителям подростков.***
***1.****В подростковом возрасте дети начинают оценивать жизнь своих родителей. Подростки, особенно девочки, обсуждают поведение, поступки, внешний вид мам и пап, учителей, знакомых. И постоянно сравнивают. В какой-то момент результат этого сопоставления скажется на ваших отношениях с сыном или дочерью. Он может быть для вас как приятным, так и неприятным. Так что, если не хотите ударить в грязь лицом, начинайте готовиться к этой оценке как можно раньше.*
***2.****Главное в ваших взаимоотношениях с ребенком – взаимопонимание. Чтобы его установить, вы должны проявлять инициативу и не таить обид. Не следует как идти на поводу у сиюминутных желаний ребенка, так и всегда противиться им. Но если вы не можете или не считаете нужным выполнить желание сына или дочери, нужно объяснить – почему. И вообще, больше разговаривайте со своими детьми, рассказывайте о своей работе, обсуждайте с ними их дела, игрушечные или учебные, знайте их интересы и заботы, друзей и учителей. Дети должны чувствовать, что вы их любите, что в любой ситуации они могут рассчитывать на ваш совет и помощь и не бояться насмешки или пренебрежения.*
*Поддерживайте уверенность детей в себе, в своих силах, в том, что даже при определенных недостатках (которые есть у каждого) у них есть свои неоспоримые достоинства. Стратегия родителей – сформировать у ребенка позицию уверенности: «все зависит от меня, во мне причина неудач или успехов. Я могу добиться многого и все изменить, если изменю себя».*
*В воспитательном процессе недопустима конфронтация, борьба воспитателя с воспитанником, противопоставление сил и позиций. Только сотрудничество, терпение и заинтересованное участие воспитателя в судьбе воспитанника дают положительные результаты.*
***3.****Удивляйте – запомнится! Тот, кто производит неожиданное и сильное впечатление, становится интересным и авторитетным. Что привлекает ребенка во взрослом? Сила – но не насилие. Знания – вспомните, например, извечные «почему?» у малышей. На какую их долю вы сумели понятно и полно ответить? Ум – именно в подростковом возрасте появляется возможность его оценить. Умения – папа умеет кататься на лыжах, чинить телевизор, водить машину... А мама рисует, готовит вкусные пирожки, рассказывает сказки... Внешний вид – его в большей мере ценят девочки. Жизнь родителей, их привычки, взгляды оказывают гораздо большее влияние на ребенка, чем долгие нравоучительные беседы. Немаловажное значение для подростков имеют и ваши доходы. Если вы в этой области конкурентоспособны, подумайте заранее, что вы можете положить на другую чашу весов, когда ваш подросший ребенок поставит вас перед этой проблемой.*
***4.****Вы хотите, чтобы ваш ребенок был крепким и здоровым? Тогда научитесь сами и научите его основам знаний о своем организме, о способах сохранения и укрепления здоровья. Это вовсе не означает, что вы должны освоить арсенал врача и назначение различных лекарств. Лекарства – это лишь «скорая помощь» в тех случаях, когда организм не справляется сам. Еще Тиссо утверждал: «Движение как таковое может по своему действию заменить все лекарства, но все лечебные средства мира не в состоянии заменить действие движения». Главное – научить организм справляться с нагрузками, прежде всего физическими, потому что они тренируют не только мышцы, но и все жизненно важные системы. Это труд немалый и регулярный, но за то и дается человеку «чувство мышечной радости», как назвал это ощущение почти сто лет назад великий врач и педагог П.Ф. Лесгафт. Конечно, физические и любые другие нагрузки должны соответствовать возрастным возможностям ребенка.*
*Кстати, только физические упражнения, в том числе и на уроках физкультуры, могут смягчить вред от многочасового сидения за партой. Так что не спешите освобождать ребенка от физкультуры. Это не принесет ему даже временного облегчения в напряженной школьной жизни. Даже если у него есть хроническое заболевание (и тем более!), ему необходимо заниматься физкультурой, только по специальной программе.*

*И совершенно необходимо, чтобы ребенок понимал: счастья без здоровья не бывает.*

***5.****Сколько времени в неделю вы проводите со своими детьми? По данным социологических опросов, большинство взрослых в среднем посвящают детям не более 1,5 часа в неделю! И как сюда втиснуть разговоры по душам, походы в театр и на природу, чтение книг и другие общие дела? Конечно, это не вина, а беда большинства родителей, которые вынуждены проводить на работе весь день, чтобы наполнить бюджет семьи. Но дети не должны быть предоставлены сами себе. Хорошо, если есть бабушки и дедушки, способные взять на себя часть проблем воспитания. А если их нет? Обязательно подумайте, чем будет заниматься ваш ребенок в часы, свободные от учебы и приготовления уроков. Спортивные секции (не забудьте сами пообщаться с тренером) не просто займут время, а помогут укрепить здоровье и разовьют двигательные навыки и умения. В доме детского творчества можно научиться шить, строить самолеты, писать стихи. Пусть у ребенка будет свобода выбора занятия, но он должен твердо знать: времени на безделье и скуку у него нет.*
***6.****Берегите здоровье ребенка и свое, научитесь вместе с ним заниматься спортом, выезжать на отдых, ходить в походы. Какой восторг испытывает ребенок от обычной сосиски, зажаренной на костре, от раскрошившегося кусочка черного хлеба, который нашелся в пакете после возвращения из леса, где вы вместе собирали грибы. А день, проведенный в гараже вместе с отцом за ремонтом автомобиля, покажется мальчишке праздником более важным, чем катание в парке на самом «крутом» аттракционе. Только не пропустите момент, пока это ребенку интересно.*

*То же самое касается и привычки к домашним делам. Маленькому интересно самому мыть посуду, чистить картошку, печь с мамой пирог. И это тоже возможность разговаривать, рассказывать, слушать. Пропустили этот момент – «уберегли» ребенка, чтобы не пачкал руки, всё – помощника лишились навсегда.*
***7.****Желание взрослых избежать разговоров с детьми на некоторые темы приучает их к мысли, что эти темы запретны. Уклончивая или искаженная информация вызывает у детей необоснованную тревогу. И в то же время не надо давать детям ту информацию, о которой они не спрашивают, с которой пока не могут справиться эмоционально, которую не готовы осмыслить. Лучший вариант – дать простые и прямые ответы на вопросы детей. Так что и самим родителям надо всесторонне развиваться – не только в области своей специальности, но и в области политики, искусства, общей культуры, чтобы быть для детей примером нравственности, носителем человеческих достоинств и ценностей.*
***8.****Не оберегайте подростков излишне от семейных проблем, как психологических (даже если произошло несчастье, чья-то болезнь или уход из жизни, – это закаляет душу и делает ее более чуткой), так и материальных (это учит находить выход). Подростку необходимы положительные и отрицательные эмоции. Для успешного развития ребенка полезно изредка отказывать ему в чем-то, ограничивать его желания, тем самым подготавливая к преодолению подобных ситуаций в будущем. Именно умение справляться с неприятностями помогает подростку сформироваться как личности. Роль взрослого человека состоит прежде всего в том, чтобы помочь ребенку стать взрослым, то есть научить его противостоять действительности, а не убегать от нее. Отгораживая ребенка от реального мира, пусть даже с самыми благими намерениями, родители лишают его возможности приобрести жизненный опыт, найти свой путь.*

*Никогда не лгите ребенку, даже если это продиктовано лучшими убеждениями и заботой о его спокойствии и благополучии. Дети каким-то неведомым образом чувствуют ложь в любой форме. А тому, кто обманул раз-другой, доверия ждать уже не приходится.*

***9.****Если вы уже успели наделать ошибок в воспитании, вам будет труднее, чем в начале пути. Но если в своем воспитаннике вы выявите хотя бы капельку хорошего и будете затем опираться на это хорошее в процессе воспитания, то получите ключ к его душе и достигнете хороших результатов.*
*Такие простые и емкие советы воспитателям можно встретить в старинных педагогических руководствах. Мудрые педагоги настойчиво ищут даже в плохо воспитанном человеке те положительные качества, опираясь на которые можно добиться устойчивых успехов в формировании всех других.*
***10.****Если вы поняли, что были не правы, пренебрегали мнением сына или дочери в каких-либо важных для них вопросах, не бойтесь признаться в этом сначала себе, а потом и ребенку. И постарайтесь не повторять этой ошибки снова. Доверие потерять легко, а восстанавливать его долго и трудно.*
Влияние мира взрослых громадное, но ведь существует и сам ребенок, с характерными ему возрастными особенностями, специфическим восприятием и творческой интерпретацией окружающего мира. Ребенок не кусок глины, из которого можно вылепить все, что захочешь и сможешь. Он человек, способный ощущать, чувствовать, воспринимать, рассуждать, хотеть, и, опираясь на свой уникальный опыт, вырабатывать собственную точку зрения, и выбирать, как ему вести себя.
**Чувства родителя, чей ребенок вошел в подростковый возраст:**

**1.** Страх. С ним что-то не то! С ним уже случилось что-то ужасное. Мы его упустили! Нужно срочно что- то делать с этим: взять его под контроль, заставить учиться, уважать старших. Выпороть в конце концов! Пусть будет такой, как раньше! Когда родителей боялся и уважал.

**2.** Злость. Да сколько можно! Комната не убрана! В дневнике замечания да двойки. В магазин сходить не допросишься! Музыка эта, от которой перепонки лопаются! Друзья эти патлатые и немытые. Хамство сплошное. Если опять вечером вовремя не придет, получит он у меня на орехи!

**3.** Вина. Мы — плохие родители. Мы слишком были заняты собой, вот это и случилось. Как мы могли?! Конечно, его отец всегда был занят только своей работой. А его мать интересовали только ее прическа и подружки. Наверное, ему надо было в детстве больше книжек читать или заставлять больше делать по дому. Упустили ребенка!

**4.** Тревога. Он не справится. Свяжется с кем попало, не закончит школу, не поступит в институт, никто замуж не возьмет, сопьется, умрет под забором...

**5.** Стыд. Что люди скажут?

Большинство этих чувств проживают все родители детей-подростков, которых я знаю. Охватывали они и меня, приводя в отчаяние. Знания особенностей проживания подросткового кризиса отнюдь не помогали. Чувства захватывали, и казалось, не будет этому конца.
Придет время, и кризис закончится. И все будет по-другому. Золотоволосый пай-мальчик, конечно, не вернется. Но с вами рядом начнет свою взрослую жизнь новый человек: ваш повзрослевший сын или дочка. Это не менее интересно, чем растить малыша.
**Что может помочь родителям преодолеть этот кризисный период с минимальными душевными затратами:**

• знание того, что кризис неизбежен, и его задача — помочь ребенку стать взрослым человеком;

• понимание того, что ваш ребенок продолжает любить и уважать вас, но не может проявить этого сейчас, потому что сначала ему необходимо разрушить ваш родительский авторитет;

• осознавание того, что ваш ребенок вырос и вы уже не сможете его контролировать, как раньше, не сможете все решать за него, ему пора все больше делать самому;

• принятие того, что он может казаться кому-то нехорошим, некрасивым и неуспешным, но ваша поддержка и ненавязчивое участие могут сделать со всем этим настоящие чудеса;

• вера в то, что кризис закончится.
**Чем родители могут помочь своему подростку:**

• продолжать любить его;

• верить в то, что он справится;

• не качать права по пустякам, дать ему возможность ошибаться и настаивать на своем;

• относиться к нему и его миру с уважением, даже если он сам и его мир вам совсем не симпатичны;

• быть на расстоянии вытянутой руки, способной поддержать, когда попросят;

• несмотря на бурные чувства, оставаться в близких отношениях, желательно теплых и принимающих. И вообще, если ваш ребенок все-таки вошел в этот такой трудный и кризисный период, значит, он развивается совершенно правильно, а вы — замечательные родители, которые сделали это возможным. Вы можете поздравить себя и переместить свой фокус внимания с его жизни на собственную. Вам будет легче позволить ему отделиться, если в вашей жизни будет происходить что-то сравнимое по важности и интересу с заботой о вашем ребенке, который к тому же уже почти не ребенок, а взрослый, и вам вскоре предстоит с ним познакомиться.
**Как родителям помочь подростку справиться со своим состоянием?**

• Прежде всего, у подростка необходимо сформировать четкое убеждение, что его любят в семье и принимают таким, какой он есть со всеми его проблемами и ошибками. Необходимо показать своими поступками, что вам можно доверять.

• Создать комфортные условия и поддерживать его положительные начинания и поступки. Попытаться превратить свои требования в его желания.

• Стараться вкладывать в его сознания приоритеты, направленные на жизненный успех

• Культивировать значимость образования.

• Научиться задавать вопросы так, чтобы у подростка не возникло желание на них не отвечать или избегать разговора с вами. Например, вместо вопроса: «Что ты сегодня получил?» лучше поинтересоваться: «Что сегодня было интересного в школе?», «Что тебе понравилось, а что нет?» Ребенок не должен бояться ошибиться или сказать вам правду, какая бы она ни была.

• Никогда не ругайте ребенка обидными словами и не оскорбляйте его достоинства.

•  Не ставьте ему в пример его друзей или знакомых.

•  Всегда старайтесь положительно оценивать своего ребенка, даже если вам кажется, что он в чем-то некомпетентен. Замечания должны звучать не как обвинения.

• Проявляйте к нему максимум внимания, переживайте за каждую его неудачу вместе с ним и радуйтесь даже незначительным его успехам.

• Объединяйтесь с ребенком против его трудностей. Он должен видеть в вас союзников, а не противников или сторонних наблюдателей.

• Верьте в своего ребенка, и тогда он точно почувствует, что дома ему лучше, чем во дворе, ведь дома его любят, принимают и уважают.
**«Золотые» слова американского психолога Дороти Лоу Нолт, которые нужно помнить каждому родителю.**

Если ребенок живет в атмосфере критики, он учится порицать.

Если ребенок живет в обстановке враждебности, он учится воевать.

Если ребенок живет в атмосфере страха, он учится бояться.

Если ребенок окружен жалостью, он учится жалеть самого себя

Если ребенок окружен насмешками, он учится робеть.

Если ребенок окружен ревностью, он учится завидовать.

Если ребенок живет чувством стыда, он учится чувствовать себя виноватым.

Если ребенок чувствует поощрение, он учится быть уверенным в себе.

Если ребенок живет в атмосфере терпимости, он учится быть терпимым.

Если ребенка хвалят, он учится быть благодарным.

Если ребенок живет в атмосфере любви, он учится любить.

Если ребенок чувствует одобрение окружающих, он учится любить себя.

Если ребенок живет в атмосфере признания, он начинает понимать, как хорошо иметь цель.

Если вокруг ребенка все делятся друг с другом, он учится щедрости.

Если ребенок живет среди честных и справедливых людей, он поймет, что такое правда и справедливость, и никогда не станет воровать