**Рекомендации родителям**

**Как помочь подростку справиться с кризисом взросления?**

**1. Создайте и поддерживайте** с подростком теплые, доверительные отношения. Принимайте Вашего подростка таким, какой он есть. Важно, чтобы подросток каждый день получал знаки вашей любви и принятия в виде ласковых поощрительных слов, объятий. Избегайте в общении с подростком иронии, бестактных замечаний. Известный семейный терапевт В. Сатир рекомендовала обнимать ребенка несколько раз в день, говоря, что четыре объятия совершенно необходимы каждому просто для выживания, а для хорошего самочувствия нужно не менее восьми объятий в день.

**2. Будьте терпеливы**, общаясь с подростком. Измените стиль общения, перейдите на спокойный, вежливый тон и откажитесь от категорических оценок и суждений, чаще договаривайтесь, аргументируйте свое мнение, идите на компромисс.

**3. Интересуйтесь** мнением подростка, постарайтесь взглянуть на мир его глазами, попытайтесь найти с подростком общий язык.

**4. Дайте возможность** подростку почувствовать себя полноправным членом семьи, с мнением которого считаются.

**5. Формируйте привычку** и потребность разговаривать с родителями «по душам», доверять секреты. Никогда не используйте откровенность подростка против него, не спешите с оценками и советами, умейте терпеливо и без оценочно выслушать и посочувствовать.

**6. Будьте готовы** пересмотреть и обсудить с подростком ограничения и запреты, которых вы придерживались раньше, предоставьте ему больше самостоятельности.

**7. Проявите интерес**, заинтересуйтесь увлечениями вашего подростка, постарайтесь найти в них что-то интересное для себя. Не критикуйте, не игнорируйте и не высмеивайте не понятные вам увлечения подростка.

**8. Используйте** стремление подростка к самоутверждению, предоставьте ему позитивные возможности для самореализации.

**9. Планируйте** и проводите совместный досуг.

**10. С уважением и интересом отзывайтесь** о друзьях подростка, не критикуйте их, предоставьте возможность подростку приглашать своих друзей в гости, это даст вам возможность узнать больше о круге общения вашего ребенка. Чаще разговаривайте с подростком о его друзьях.

**11. Искренне интересуйтесь** переживаниями и проблемами подростков, демонстрируйте ваше уважение и признание их личности, индивидуальности.

**12. Научите** подростка самостоятельно решать возникающие проблемы, а не игнорировать их.

**13. Формируйте** привычку ставить цели, планировать свои действия для достижения поставленных целей.

**14. Предоставьте** возможность подростку самостоятельно оформить собственное пространство (комнату), выбрать стиль одежды. При необходимости помогите подростку в поисках собственного стиля в одежде, прическе и т.д.

**15. Уважайте** личное пространство подростка: стучите, входя в его комнату, не заглядывайте в его дневники, предоставьте возможность подростку самому контролировать порядок в своей комнате так, как ему удобно.

**16. Делитесь** своими переживаниями с подростком, обращайтесь к нему за помощью и советом, говорите о том, как важна для вас его поддержка.

**17. Будьте** для подростка примером, достойным подражания, найдите способы поддержания и укрепления своего авторитета ненасильственным способом. Будьте другом для своего взрослеющего ребенка.

**18. Общаясь с подростком**, чаще вспоминайте себя в этом возрасте, и возможно, вам станут понятнее его переживания и поступки.