**ОСТОРОЖНО! ПОДРОСТОК!**

Рекомендации для родителей от Насти Ж, ученицы 9 класса:

1. Пересмотрите свои критерии воспитания и манеру поведения: зачастую именно ошибки в воспитательном процессе или поведенческие привычки родителей становятся главной причиной бунтарского поведения у тинейджеров. Помните, как бы ни отзывался о вас ваш ребенок, вы — его главный ориентир для подражания. Хотите сделать его лучше — начните с себя. Будьте положительным примером.
2. Будьте сдержанными и терпимыми. Сохранение самообладания даже в самой критической ситуации в семье, где есть проблемный подросток, может «убить двух зайцев». Во-первых, спокойный и рассудительный разбор ситуации не дает дополнительного повода для агрессии со стороны тинейджера. Во-вторых, такой способ решения проблемы показывает подростку, что силовые методы далеко не единственный вариант эффективно решать конфликты.
3. Давайте ребенку свободу принимать решения и нести за них ответственность. Конечно, этот совет тоже имеет свои нюансы — такая свобода не должна стать абсолютной. Вы как взрослые, опытные люди все же должны фильтровать безопасные решения, которые можно «пропустить», и небезопасные, которые могут навредить ребенку.
4. Станьте для своего трудного подростка лучшим другом. Вполне естественно, что далеко не все дети имеют идеальный набор качеств — ум, красоту, здоровье, силу, сообразительность, талант. Поэтому поддерживайте в вашем подрастающем человеке именно то, что у него есть. Хвалите его, поддерживайте начинания, радуйтесь достижениям, анализируйте ошибки и неудачи. И не ограничивайтесь только разговорами — проводите с ним больше времени вне дома. Организовывайте совместный отдых и досуг, поддерживайте его увлечения, приобщайте к общественно полезным делам, воспитывайте уважение к старшим.

Вот с этим не всегда может ваша тактика сработать, так как есть антисоциальные дети или просто подростки, которым больше по нраву находиться в одиночестве и им не нужен лучший друг, представляющий из себя родителя.

1. Оберните его бурлящую энергию в нужное русло. Постарайтесь найти занятие для своего бунтаря, которое поможет перенаправить его буйство в положительный вектор — хобби, увлечение, спорт, танцы, музыка и т.д. В идеале это нужно сделать совместно с самим подростком. Найдите альтернативу, которая вырвет его из просторов интернета или влияния плохой компании. И не исключено, что первая попытка преобразования подростковой энергии не будет сразу успешной. Но это не причина останавливаться.
2. Будьте искренними. Подростки чрезвычайно чувствительны, поэтому тонко чувствуют неискренность. Не забывайте, что невнимательность к своему ребенку в подростковом возрасте впоследствии может значительно усложнить не только его жизнь, но и жизнь людей, которые находятся рядом. В том числе и самих родителей. Дети в пубертатном возрасте считают себя взрослыми, поэтому относитесь и разговаривайте с ними именно так, как с взрослыми, равными себе людьми.