**Семь главных правил для родителей подростков**

Переходный возраст – один из самых сложных периодов как в жизни самих подростков, так и их родителей: гормональные и психологические перестройки, постоянные конфликты ребенка с действительностью, частые перемены настроения – все это доставляет немало проблем взволнованным мамам и папам. Директор Института Неформального образования Дима Зицер сформулировал семь основных правил, которые необходимо [знать родителям подростков](http://www.ya-roditel.ru/parents/base/experts/dogovor-dorozhe-deneg-kak-dogovarivatsya-s-podrostkom/), чтобы взросление сына или дочери прошло как можно менее болезненно.

**1. Обращайте внимание на себя**

Не бывает идеальных детей. Идеальных подростков не бывает тем более. Чтобы не придираться к ребенку по каждому поводу (стал хуже учиться, слушает дурацкую музыку, проколол пупок и т.д.), родителям стоит больше обращать внимание на себя. Задумывайтесь о том, что происходит внутри вас, почему вы не чувствуете себя счастливыми, и тогда, вероятно, вы станете лучше понимать своих детей.

**2. Принимайте ребенка таким, какой он есть**

Любой подросток эмоционален, и все эмоции они испытывают сильнее, чем взрослые. Любой конфликт (а молодые люди годами могут жить в состоянии конфликта) для них превращается в невыносимую боль, и свою боль выражать подросток может по-разному: может замкнуться и целыми днями не выходить из комнаты или, например, выкрасить волосы в кислотный цвет. Спокойно и сдержанно принимайте все перемены, которые происходят с вашим ребенком. Принимайте его и с синими волосами, и с зелеными. Принимайте его молчание и его замкнутость. Принимайте даже то, что вам кажется странным.

**3. Дышите**

Странный совет, не правда ли? Но Дима Зицер советует всегда перед тем, как начать разговор с подростком (даже на самую несерьезную тему) сделать глубокий вдох и притушить тем самым лишние эмоции. Ведь говорить предстоит с человеком, внутри которого ежедневно кипит революция.

**4. Идите у ребенка на поводу**

Дима Зицер считает, что если ваш повзрослевший ребенок приходит домой и просит мороженого, значит верит, что ему это мороженое дадут. Он в состоянии подойти к холодильнику и взять мороженое самостоятельно, но просит, чтобы это сделали именно вы. И не потому что он ленивый или капризный, а потому что хочет вашего внимания. Не разочаровывайте вашего ребенка и дайте ему это мороженое.

**5. Чаще рассказывайте о себе**

Не расспрашивайте подростка о том, как прошел его день, потому что он, как правило, уже рассказал это тому, кому хотел. Лучше - рассказывайте о себе. - Неинтересно? Не слушает? - Ну и пусть! Зато подросток будет знать, что если вы рассказываете ему о своих делах и проблемах, значит, когда это будет нужно ему, он тоже сможет рассказать вам о своих.

**6. Уважайте интересы ребенка**

Всю свою жизнь вы болели за «Спартак», а ваш сын не то что за «Спартак» не болеет, а вообще не интересуется футболом. И если ему 12-13 лет, то, скорее всего, уже не заинтересуется. Смиритесь и попробуйте узнать как можно больше о его интересах. Сноуборд? Гитара? Квесты? - Отлично! Поиграйте в квест вместе с ним, и, может, вам понравится.

**7. Любите своего ребенка**

Дима Зицер приводит интересный пример: когда взрослый [человек влюбляется](http://www.ya-roditel.ru/parents/base/experts/pervaya-lyubov-tri-glavnye-oshibki-roditeley/), то стремится узнать как можно больше об объекте своей любви. Ему становится интересно, какие книги он читает, какую музыку слушает и почему иногда он лежит часами на диване, глядя в потолок. Мы не ругаем за это любимого человека, называя его лентяем, наоборот искренне пытаемся разобраться в мотивах такого поступка. Почему же тогда мы ругаем своих собственных детей, если они часами изучают потолок вместо того, чтобы прибраться в комнате? С подростком надо вести себя также – больше узнавать о нем и не корить за то, что нам в нем не нравится. Если подросток смотрит в потолок, значит размышляет о чем-то важном для себя. Поговорите с ним об этом так, как поговорили бы с любимым человеком.

**И самое главное правило**

**Жизнь подростка – это поле боя. Каждый день он вынужден воевать с самим собой, с миром, с учителями и сверстниками – со всем, что встречается ему на пути. Чтобы выигрывать в этих бесконечных битвах (ну или, по крайней мере, чувствовать себя победителем) подростку нужен надежный тыл.**

Таким тылом должен стать для него дом. В тылу можно отдохнуть, помолчать, побыть наедине с собой. Если вы сможете обеспечить ему отдых после боя, то подросток будет вам не только благодарен, но и всегда будет торопиться туда, где ему хорошо и где его понимают.