**Советы родителям:**

1. **Общение** – общайтесь каждый день, только это может сохранить хрупкий мостик вашего взаимопонимания! Доверие базируется на практике, а построить ее можно лишь на многогранных отношениях. Постарайтесь обходиться в минуты общения без советов и нотаций, просто узнавайте мнение ребенка, его вкусы, интересы. Научитесь ставить себя на место сына или дочери, только так вы сможете лучше понять его мотивы, поведение в той или иной ситуации. Этот фактор очень важен, потому что тинейджеры чувствуют себя комфортнее с родителями, которые вовлечены в их жизнь. В противном случае, когда контакта нет, за советом они будут идти к сомнительным (иногда) знакомым. Помните, чтобы быть хорошим родителем, нужно научиться быть просто хорошим другом.
2. **Общие дела и интересы.** Даже если вы – очень разные, если ваши интересы и увлечения полярны (вы любите классику, сын – рок, вы читаете книги, чадо сидит за ноутбуком), постарайтесь найти хотя бы что-то, что нравилось бы вам обоим. Пусть это будет шоппинг, выпечка тортов, велосипедные прогулки. Даже если вы – крайне занятой человек, найдите время, чтобы сделать что-либо вместе. Это вернет вас в счастливые времена, когда ребенок был малышом, учился у вас, доверял и прислушивался. Возможно, есть то, что ваш сын умеет делать лучше вас. В этом случае вы можете попросить сына или дочь обучить вас.
3. **Строгость** тоже иногда поможет. Психология трудного подростка такова, что он будет сопротивляться любым ограничениям и правилам. Однако определенные ограничения необходимы даже самому самостоятельному тинейджеру. Дайте понять, что вы дадите больше воли, но при этом на его плечи ляжет и большая ответственность. Вам всегда стоит помогать ребенку, учить его планировать, действовать самостоятельно. В сложных ситуациях договаривайтесь, идите на уступки – компромиссы всегда выручают.
4. Как справиться с трудным подростком? **Терпение** и еще раз терпение! Быть терпеливым всегда сложно, но необходимо. Если ваш ребенок – неуправляемый подросток, что делать вы не знаете, возможно, следует обратиться за помощью к психологу, вместе с ним проанализировать ситуацию.
5. **Действовать нужно только сообща!** Многие родители не совпадают во мнениях относительно решений по конкретным ситуациям относительно сложностей в жизни подростка. Не рассказывайте об этом ребенку, он должен думать, что вы действуете вместе, командой. Не должно сложиться впечатление, что можно "сбежать" под крылышко одного из родителей.

Любите своего ребенка, несмотря на все сложности и изменения в поведении, характере. Проявляйте мудрость и терпение, ведь именно сейчас он нуждается в вашей помощи, как никогда ранее.

***Помните, что, с одной стороны, подросток остро нуждается в помощи родителей, сталкиваясь с множеством проблем, а с другой – стремится оградить свой внутренний мир интимных переживаний от бесцеремонного и грубого вторжения, и он имеет на это полное право!***