**Шесть правил для родителей подростков**

Правило номер один
Займитесь собой. Если до этого момента у вас не было личной практики осознанности, самое время ее завести. Найдите то, что вам по душе. В противном случае, вы постоянно будете искать к чему придраться в своем ребенке.

Правило номер два
Дышите. Когда вы разговариваете с человеком, у которого внутри революция (в данном случае — революция, связанная с т.н. “переходным возрастом”), всегда в начале разговора нужно физически вдохнуть. Это не фигуральное выражение. Глубокий вдох — и поехали. Всегда-всегда, даже если мы разговариваем на приятную тему.

Правило номер три
Принимать их такими, какие они есть. Но это легко сказать, а что это такое и как это — принимать? Напоминайте себе, что вы находитесь сейчас с любимым человеком, которому больно, да-да: больно, даже если вам кажется, что ему хорошо. Помните сказку Г.-Х. Андерсена о Русалочке, которой ужасно больно, когда она ходит? Человек в переходном возрасте примерно так и живет: он все чувствует намного ярче, чем мы с вами — и когда ему хорошо, и когда плохо.

Правило номер четыре
Напоминайте себе, что это ваш любимый человек. Он пробует разные способы взаимодействия с действительностью. И если он валяется на кровати и смотрит в потолок, это не значит, что он бездельничает. В этот момент у него проходит колоссальная душевная работа. Как каждый из нас, он имеет право лежать и думать.

Не правда ли, когда у нас начинается новый роман, нам вдруг становится безумно важно, что этот человек любит, чего не любит, какую еду ест, какие фильмы смотрит, в какие компьютерные игры играет. И если он лежит на кровати и смотрит в потолок, нам кажется, что он лучше всех в мире лежит на кровати и смотрит в потолок… Так вот, я желаю вам такого же отношения к вашему ребёнку- головокружительного романа с ним.

Правило номер пять
Рассказывайте о себе. Даже если вам кажется, что его это не интересует. Как ваш день прошел, что у вас получилось, что нет, чего вы боитесь. Это ваш шанс на связь сейчас и в дальнейшем. Не работает с людьми в этом возрасте “Что было в школе? Как прошел день?”. Он уже рассказал, кому надо, как прошел его день. Все, что вам остается, это рассказать, как прошел ваш. И тогда не исключено, что он расскажет о себе. Или, во всяком случае, будет знать, что если ему захочется поделиться, есть ухо, готовое выслушать.

Правило номер шесть
Помните о том, что у него появляется много новых интересов. И это будет сумасшедшее счастье, если он пустит в эти новые интересы вас. Бессмысленно затягивать его в старые. Поздно. Если вы — любитель-рыболов, и до 11 лет он не “подсел” вместе с вами на рыбную ловлю, шансы, что он полюбит это занятие, невелики. Зато, если вместо рыбалки он начнет метать копье, у вас появляется шанс пометать копье вместе с ним. Помните, что рядом с вами находится цельная, органичная, самостоятельная личность, и вы можете познакомиться с этим человеком заново.

Главное правило:
Создайте ребенку тыл. Человеку он нужен. Особенно в переходном возрасте. “Передовой” ему хватает и без вас. Пусть дом станет для него тылом – где можно побыть слабым, помолчать когда хочется, просто отдохнуть.

И — чудесных вам приключений переходного возраста!

Ваш школьный психолог –Наталья Леонидовна.