

ЗАПОВІДІ ПІДЛІТКАМ

- Виявляй увагу.** Цікався, як почуються батьки, як справи на роботі і т. ін. Чим ти доросліший, тим більше батьки переживають уявне та явне віддалення від сім'ї. Вони бояться стати непотрібними. Тож іноді їхні нав'язливі питання і «приставання» – всього лише засіб звернути на себе увагу. Приділяй бесідам з батьками півгодини на день, хоча б вихідні. Вони будуть сприймати тебе як джерело тепла. А уважній, турботливій людині важко в чомусь відмовити. Отже, твої зусилля не будуть марними.
- Розпитуй «предків» про їх минуле.** Люди люблять подорожувати в минуле. Вони будуть вдячні тобі за приємні відчуття. Крім того, ти можеш дізнатися багато несподіваного. Із здивуванням відкриєш, що у твоїх «предків» були схожі проблеми. Може їхній досвід стане у пригоді.
- Створи атмосферу довіри.** Розповідай про себе. Ти маєш право на особисте життя. Зовсім не обов'язково викладати все, як на сповіді. Але якщо ти будеш мовчати, як партизан під час допиту батьки можуть уявити, що ти великий грішник. І спробують обмежити твою свободу. А ти ж цього не хочеш?
- Руйнуй їхні страхи.** Батьки вухом-оком знають про жахи із сучасного молоддю. Якщо ти познайомилась із хлопчиком і не поспішаєш познайомити його з батьками, мама вважає, що він – нахабний обманщик. Якщо ти займаєшся накачуванням м'язів в якомусь підвалі, можеш бути впевнений: при слові «підвал» батьки точно знепритомніють! У них асоціації прості: «пляшка», «наркотики», «розпуста». Познайом домашніх з друзями. Запроси батька сходити з тобою у вихідний до «тренувального» залу. Хай твої рідні переконуються: нічого дурного тут немає! А якщо ви не можете посвятити їх у щось, подумайте добре: може, це і справді недостойне заняття?
- Допомагайте батькам** формувати їхній батьківський образ як образ реального вихователя, якому можна довіряти. Для цього підкладайте їм зразки сучасної літератури про підлітків – особливо американських авторів. Там багато пишеться про свободу, самовиховання, про права особистості. Запрошуйте їх до психологів – це теж народ прогресивний у плані розв'язання проблем і конфліктів.
- Доводьте, що ви «не один такий».** Хай мама і тато переглядають з вами молодіжні передачі, читають музикальні дайджести, молодіжні журнали, слухають музику.
- Метод дистанційної консультації** допоможе розв'язати проблему або прийняти рішення. Під час вечері ненав'язливо розкажіть про свого друга чи подругу, які потрапили у скрутне становище. Попросіть поради. Скоригуйте свою поведінку згідно з почутим. Майте на увазі, що батьки легше поставляться до проблем ваших друзів, ніж до ваших. З ними батьки впораються з легкістю, згадають, як самі були молодими, на яких помилках вчилися... За чужу дитину не так соромно і боляче, як за свою. Так що можете скористатися цим під час розв'язання справжніх

проблем своїх друзів. Побачите, як стане у пригоді їхній досвід, знання життя. І в той же час вони будуть горді довірою молоді. Звикнувши виступати в ролі «всерозуміючого Будди» для сина чи доньки, вони у важку хвилину будуть готові піти назустріч і вам. Не виходити ж з образу!

8. Якщо ви хочете попросити про щось важливе для вас, не треба зненацька обрушувати цунамі чи кидати цеглину на голову з даху! **Готуйте все заздалегідь, потихеньку, краплинками.** Не одразу: «Тату, мені потрібна електрогітара!» А раніше, місяця за два, почніть знайомити батька із тонкощами вашого захоплення. Доведіть, що це все «по-серйозному». Це стосується не тільки музики.

9. **Не вимагайте самостійності** – виявляйте її. Як вам можуть довірити вирушити у подорож, якщо ви вдома «забуваєте» застелити ліжку і не вмієте приготувати навіть яечню? Як вас можуть відпустити на вечірку до 23.00, якщо ви не в змозі вчасно прийти зі школи? Доведіть справами, що ви – доросла, достойна довіри людина. Тримайте своє слово. Домовтесь: «Буду о 9.00», прийдіть за дві хвилини до дев'ятої, – мама буде щаслива. Візьміть на себе частину домашніх обов'язків добровільно. Спробуйте підробити, щоб придбати модний одяг, замість того, щоб вимагати його від батьків. Якщо людина поводиться як доросла, до неї і ставляться відповідно.

***ДОРОГІ ДРУЗІ!** Спробуйте застосувати ці дев'ять заповідей на практиці.*

Не мине й півроку, як замість звичного: «Я вже втомилась від твоїх вибриків! Це горе, а не дитина!» – ви почуєте: «Ні, ні, у мене немає жодних проблем з моїм чадом. У нас повне взаєморозуміння! У мене золота дитина!»