Расскажите подростку о том, что с ним творится. Постарайтесь полностью отказаться от обвинительной и уличающей манеры и вложить в свой рассказ максимум теплоты и понимания. Поведайте подростку о том, что происходит с его организмом и как это влияет на его эмоции и поведение. Дайте ему знать, что вы его понимаете и готовы поддержать, но не намерены спускать все с рук, т. к. он уже достаточно большой для того, чтобы учиться справляться со своими эмоциями и брать за них ответственность на себя.

Воспринимайте своего сына или дочь как взрослеющего человека. Необходимо найти золотую середину между тотальным контролем и вседозволенностью. Подросток нуждается именно в "контролируемой свободе", поскольку, как бы он ни кичился своей взрослостью, подсознательно он все еще находится в позиции воспитываемого ребенка.

Не делайте постоянных акцентов на недостатках внешности подростка. Даже очень мягко и лаского сказанные фразы, типа "ты моя пышечка", "носатик мой любимый", болезненно отзываются в сознании подростка, и он начинает постоянно обращать внимание на указанный недостаток, пытается его спрятать, кажется себе уродливым и недостойным любви.

Старайтесь не отвергать друзей вашего ребенка. Доверяйте своему ребенку и давайте ему право получать необходимый жизненный опыт, который он черпает из общения со своими друзьями.

Интересуйтесь жизнью подростка. И ни в коем случае не обесценивайте проблемы подростка, даже если они кажутся вам совсем не значительными и по-детски наивными, ведь это жизнь вашего ребенка, поэтому, говоря "перестань, это же ерунда", вы обесцениваете саму его жизнь. А он нуждается в поддержке, мудром совете и понимании.

Не накладывайте жесткое вето на разговоры о сексе. Не бойтесь говорить со своим ребенком об интимной стороне жизни, т. к. подобные разговоры помогают ему сформировать адекватное отношение к той части действительности, которой он рано или поздно коснется.

Предоставляйте подростку место и время для уединения. Подросток зачастую нуждается в том, чтобы побыть наедине с самим собой, разобраться в своих чувствах и переживаниях, подумать о себе, своих проблемах, пофилософствовать и просто насладиться одиночеством.

Не вторгайтесь в личное пространство подростка против его воли. Не выкидывайте его вещей и не убирайтесь в его комнате без его ведома и согласия, т. к. в подростковом возрасте для ребенка огромное значение приобретает обстановка, в которой он живет. Она становится не просто выражением его внутреннего мира, а его частью.

Всегда показывайте подростку, что вы готовы его выслушать и поддержать. Определите, например, место, где это возможно. Для этого вы можете использовать фразы, типа "если захочешь поговорить, я на кухне".

Спокойно относитесь к максимализму подростка и его резкости в суждениях. Просто поймите, что в данный период времени ваш ребенок так мыслит, и не в его власти это изменить. Не пытайтесь переубеждать подростка, ожидая мгновенного согласия. Вам стоит мягко показывать другие возможные точки зрения.

Рекомендации родителям:

- Нельзя подшучивать над детьми, высмеивать чувства, умаляя их значение. Постарайтесь отнестись к вашим детям с уважением, помните об их ранимости и уязвимости.

- Не раздражайтесь и не проявляйте агрессивности, будьте спокойны, сдержаны. Помните, что ваша грубость вызовет их ответную реакцию.

- Не говорите об объекте увлечения вашего ребенка пренебрежительно, оскорбительным тоном, тем самым вы унизите его самого.

- Ни в коем случае нельзя грубо и категорично разрывать отношения подростков, ведь они только еще учатся общаться друг с другом и чаще всего даже и не помышляют ни о чем плохом.

- Пригласите его (ее) подружку (друга) к себе, познакомьтесь - это позволит вам получить объективное, более правдоподобное, а не голословное представление о том, с кем встречается ваш ребенок. Лучше, если вы разрешите им встречаться у себя дома, чтобы им не пришлось искать случайных и сомнительных приютов для свиданий.

- Расскажите им о себе, вашей истории первой любви - это поможет вам найти взаимопонимание с ребенком.

- Если вы сумеете установить с ним дружеские отношения, вы будете иметь возможность не просто контролировать его поведение, но и влиять на его поступки.

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