**Кто предупрежден – тот вооружен**
В первую очередь важно заранее постепенно подготавливать ребенка к изменениям, которые произойдут в его организме в переходном возрасте, это позволит избежать многих проблем.

**Оказать поддержку**

Подросткам необходима наша поддержка. Они хотят, чтобы к ним относились всерьез. Поэтому нужно давать им возможность участвовать в разговорах взрослых, высказывать свое мнение, принимать собственные решения. Важно, чтобы взрослеющие дети имели возможность поделиться своими тревогами и страхами с родителями или близкими. Ведь часто их беды легко поправимы, особенно при условии взаимного доверия отцов и детей. Неоценимой поддержкой для ребенка будет и рассказ родителей о собственных переживаниях в переходном возрасте.

**Воздержаться от критики**
Многие родители не могут без содрогания видеть, как сын или дочь вдруг начинают рядиться в немыслимые лохмотья, «украшать» лицо пирсингом или экстравагантным макияжем. При этом, нередко вкусы взрослых не имеют для подростка никакого значения и воспринимаются им не иначе как «отстой».

Нужно понять, что своей критикой вы лишь еще больше отдалитесь от ребенка. Бороться с взлохмаченными вихрами, драными джинсами, странной мимикой и подобными «извращениями» – бесполезно. Проявите терпение, и этап увлечения вашего чада экстравагантной модой пройдет, подобно затяжной и неопасной детской болезни.

**Укреплять чувство собственного достоинства**
Родителям стоит запастись терпением. Иначе явления, сопровождающие половое созревание, могут стать источником незатухающего семейного конфликта. При этом старайтесь всеми силами укреплять в ребенке чувство собственного достоинства.

**Найти сильные стороны**

Очень важно, чтобы родители подчеркивали сильные, положительные стороны подростка и убеждали его в том, что абсолютно все его друзья (даже те, кто кажется вполне уверенным в себе), испытывают тайные сомнения и бывают вынуждены бороться с мнимым унижением. Хорошо, когда ребенок знает, что хотя бы дома его принимают, таким, каков он есть, со всеми его недостатками. И что, несмотря на критику со стороны родителей, – он любим и остается под защитой взрослых.

**Берегите нервы**
Постарайтесь смириться с тем, что далеко не каждый подросток видит в родителях доброжелательных друзей и с удовольствием внимает их житейским советам. Некоторые взрослеющие дети используют этот этап развития как оружие в процессе отдаления от родительского дома. В этих случаях вам помогут только крепкие нервы.

**Советы подросткам**
Эти рекомендации могут прозвучать из уст родителей или человека, который пользуется у подростка авторитетом.

* Невозможно любить других, не полюбив себя. Чтобы научиться любить других, ты должен сначала научиться любить самого себя.
* Подумай, можно ли ожидать, что другой человек оценит тебя по достоинству, если ты не можешь терпеть самого себя, нагоняя тоску на весь мир своим дурным настроением?
* Чтобы преодолеть комплекс неполноценности, постарайся настроить себя на то, что у тебя все в порядке.
* Посмотрись в зеркало. Ты можешь лишь незначительно изменить свою внешность. В твоих силах стать стройнее, толще или немного выше. У тебя есть возможность – особенно если ты девочка – применить косметические средства, чтобы скрыть кое-какие внешние недостатки или подчеркнуть достоинства. В конце концов, ты можешь избавиться от прыщей, которые так отравляют твою жизнь.
* Но что касается остального, пойми: тебе придется не один десяток лет жить с тем лицом и телом, которыми тебя наградила природа. И будет жаль времени и душевных сил, если ты станешь страдать только оттого, что выглядишь не как кинозвезда или фотомодель.
* Подумай, а так ли хорошо быть похожим звезд эстрады и прочих знаменитостей?
* Каждая травинка не похожа на другую, не бывает и одинаковых снежинок. Почему же ты так хочешь быть копией фотографии из глянцевого журнала? В том, что ты именно такой, какой есть, кроется грандиозный шанс.
* Осознай же, что другого такого человека нет на земле, ты – уникален! В каждом из нас есть что-то привлекательное. Ты считаешь, что у тебя слишком толстые ноги? Зато у тебя великолепные волосы и выразительные глаза. Подумай о том, что в тебе есть хорошего, сконцентрируйся на своих сильных сторонах.
* Осознай свои положительные качества, совершенствуй их, старайся привлекать внимание окружающих в первую очередь именно к ним.
* Не стоит сравнивать себя с другими не в свою пользу. Будь таким, какой ты есть. Выпрями спину! Выше голову! Хватить ходить с унылым видом и взглядом побитой собаки. Учись держаться свободно и уверенно.
* Поверь, если ты перестанешь обижаться и бурно реагировать на глупые шутки и «подколки» одноклассников, то твой слишком маленький рост, толстая попа или тонкие ноги сразу перестанут быть объектом их пристального внимания. Насмешники сразу потеряют к ним всякий интерес.
* Те недостатки, которые ты не можешь изменить в своей внешности, можно восполнить за счет знаний и ума, доброжелательного и сердечного отношения к окружающим, некоторой доли самоиронии и умения посмеяться над собой. Всему этому можно и нужно научиться!