

# Как строить отношения с подростком

Доверительные отношения с родителями помогут подростку справиться со многими возникающими трудностями и дадут чувство защищённости. Чтобы отношения с подростком были именно такими, нужны знания и, главное, много любви.

## СОВЕТЫ ПО САМОПОМОЩИ:

- Когда ребёнок что-то вам рассказывает, **покажите, что внимательно слушаете его.**
- **Будьте гибки** по отношению к другому мнению, уважайте подростка.
- Попробуйте не только слышать подростка, но и **наблюдать за его реакциями.**
- Примите, что в подростковом возрасте авторитет родителей снижается. Постарайтесь не командовать и не руководить. Лучше **развивайте партнёрство**, позволяйте подростку проявить себя. Вместо приказа **выбирайте просьбу.**
- Если злитесь, **начинайте говорить тихим голосом.** Это поможет быстрее успокоиться и обсудить ситуацию.
- Иногда **уступайте в споре.** Так подросток не только почувствует равноправие и уверенность в себе, но и научится признавать ошибки, уступать.
- **Объясняйте причины категорических запретов.** Это поможет избежать конфликтов.
- Если чувствуете, что ребёнок лжёт, скажите: **«Мне кажется, ты не совсем честен со мной».**
- **Контролируйте эмоции.** Повышенный тон, угрозы и наказания мешают наладить взаимопонимание.
- Ни в коем случае **не пеняйте ребёнку на его возраст, пол.** Фразы «Мне стыдно, такому большому мальчику», «Ты же девочка» лучше забыть.
- **Сохраняйте чувство юмора.**

- *Помогайте подростку меняться и взрослеть, исходя из его интересов и целей.*
- *Помогайте ребёнку сделать конкретные шаги к его целям. Разработайте вместе план достижения результата и помогите поверить в свои силы.*
- *Научите ребёнка не бояться ошибок и относиться к ним как к опыту. Расскажите, как вы успешно справлялись со сложными ситуациями.*
- *Пробуйте новые способы общаться и проводить время вместе, чтобы находить общий язык.*
- *Изучайте качественную и достоверную информацию по проблемам подросткового возраста.*
- *Не зацикливайтесь на результате воспитания. Важнее процесс: общайтесь, проводите время вместе.*