

## Как эффективно общаться с ребенком в период подросткового кризиса

### **Не пугайтесь, если подросток протестует и все отвергает**

Держите основные границы, про остальное договаривайтесь. Иногда и уступайте, как еще ему получить опыт. Позиция взрослый-взрослый (равная) с подростками значительно эффективнее срабатывает, чем родитель-ребенок (сверху вниз).

### **Радуйтесь, если у него есть друзья и он много времени проводит с ними**

Но желательно хотя бы иногда принимать их у себя дома, чтобы знать, с кем дружат ваши дети. У него нет друзей – помогите ему бывать там, где бы он мог их приобрести, если и это не помогает, отведите к психологу.

### **Помогайте ему выглядеть стильно и модно**

А еще лучше – помогите найти свой собственный стиль. Подросток озабочен своей внешностью – это хороший знак. Но не навязывайте ему свое видение, может оказаться, что вы отстали от молодежной моды.

## **Повторяйте ему, как мантру, «Нужно учиться!»**

Но с терпением и пониманием относитесь к тому, что успеваемость временно (!) может снизиться.

## **Выстраивайте доверительные отношения**

У подростка есть сложности в отношениях: самое лучшее, если он сможет прийти с этим к вам, но для этого вы должны входить в круг его доверия. Поэтому доверяйте своим детям, чтобы в сложный момент они смогли довериться вам, а не посторонним людям.

## **Реагируйте с пониманием на агрессию подростка**

Не принимайте ее на свой счет, но смотрите за формой, она не должна превращаться в хамство, грубость или насилие.

## **Постарайтесь верить в своего ребенка**

Верьте даже тогда, когда в него трудно верить, помните, что подростковый возраст пройдет, но все, что он слышит в это очень восприимчивое время формирования его «нового психического тела», останется с ним навсегда. Меньше критики, больше трезвых авансов.

*И знайте:  
все это закончится  
и ребенок повзрослеет*