

## Как построить отношения с подростком

Нередко родители перестают принимать активное участие в жизни своего ребенка, когда он достигает подросткового возраста, и напрасно. Подросшие дети нуждаются во внимании и любви не меньше, а может быть, и больше, чем раньше. Хорошие отношения с родителями сгладят многие трудности переходного возраста и помогут ребенку в будущем построить свою семью на принципах любви и доверия. Как же наладить отношения с подростком?

### Показывайте любовь

Когда ребенок ведет себя плохо – вы сердитесь или расстраиваетесь. Но это не означает, что вы перестаете любить его.

Покажите ребенку, что вы **любите его самого**, но не обязаны любить все, что он делает. Подросткам важно, чтобы родители были с ними честны – не только в поступках, но и в проявлении чувств.

### Поддерживайте и интересуйтесь

Подростки всегда нуждаются в **искреннем интересе** со стороны взрослых. Показывайте ребенку, что его дела важны для вас так же, как и ваши собственные. Это поможет ему чувствовать себя намного увереннее.

Имейте в виду, что подросток нуждается в вашей поддержке даже тогда, когда **проблемы кажутся несерьезными** с точки зрения взрослого человека.

Обязательно **хвалите ребенка** за любое достижение. Поощряйте развитие разносторонних увлечений и таких качеств, как настойчивость, упорство и трудолюбие.

### Установите границы

Несмотря на стремление быть самостоятельными, подростки **нуждаются в границах**, которые регламентируют их поведение. Сами они еще не до конца понимают, что для них вредно, а что может принести пользу.

Чтобы контролировать поведение ребенка, следует **избегать крайностей**. Авторитарные родители, требующие безоговорочного подчинения жестким правилам, сталкиваются с теми же проблемами, что и либеральные папы и мамы, которые дают детям слишком много свободы.

Подростки стремятся нарушать правила из чувства протеста или вседозволенности. Зато они готовы придерживаться норм и правил, которые им понятны.

**Запреты придется обсуждать.** Правило: «Ты сделаешь это, потому что я так сказал» – может сработать с шестилетним ребенком, но не с подростком.

### **Будьте образцом для подражания**

Дети всегда **берут пример** с тех, с кем они общаются постоянно. И поведение взрослых они оценивают не по словам, а по конкретным поступкам.

Когда ребенок становится подростком, ему требуется еще более сильный и непогрешимый авторитет, на который он сможет равняться.

Если вы установили высокие стандарты для своего поведения и относитесь к другим людям с добротой и уважением – у вашего ребенка больше шансов последовать положительному примеру.

### **Преподавайте уроки ответственности**

Чувство ответственности формируется у ребенка постепенно, и ему он учится у взрослых. Если слова родителей расходятся с их поступками, а обещания забываются – ребенок быстро перенимает необязательный стиль жизни.

Позвольте ребенку нести ответственность за такие аспекты семейной жизни, как:  
— уборка собственной комнаты, помощь в покупке продуктов и приготовлении еды,  
— выполнение домашних заданий и посещения дополнительных занятий,  
— обсуждение жизни семьи, отдыха и развлечений, крупных и мелких покупок.

Все это позволит подростку чувствовать себя важным и нужным членом семьи, который несет часть ответственности за ее благополучие. А значит – научит с ответственностью относиться и к собственной жизни.

### **Поддержите поиск интересов**

Подростковый возраст – время для изучения новых вещей. Ваш ребенок может заинтересоваться спортом, начать слушать непонятную вам музыку или читать книги, далекие от школьной программы. Могут его увлечь и эксперименты в сфере искусства, и участие в общественной жизни.

Ваша задача сейчас – не только снисходительно наблюдать за тем, как ребенок открывает для себя новые стороны жизни, но и активно знакомить его с ними.

Разбудите в себе давно заснувшие интересы и таланты и попробуйте найти с подростком **совместное увлечение**. Не расстраивайтесь, если хобби ребенка со временем изменятся – это закономерный процесс.

### **Уважайте подростка**

Некоторые считают, что подростковый возраст – период «бунтарства» и все подростки одинаково «трудные». Тем не менее, дети в этом возрасте так же отличаются друг от друга, как и дети любого другого возраста.

Постарайтесь встать на место своего ребенка и взгляните на мир с точки зрения его потребностей и чувств. Тогда вы сможете понять, как важно подростку чувствовать себя человеком, достойным уважения.

### **Самое важное**

Идеальных детей не бывает – как и идеальных родителей. Лучший способ построить доверительные отношения с подростком – искренне интересоваться его жизнью и подавать положительный пример.

*Подготовил педагог-психолог «Центра ПМСС»  
Ирина Владимировна Чухломина*