

## ***Наши координаты:***

МБУ Центр психолого-педагогической, медицинской  
и социальной помощи «Доверие», Азовский район, с.

Кагальник, ул. Свободы-40,  
тел. 8 (863)42-3-89-17-Директор,

Сайт: [www.azov-rcpmss.ru](http://www.azov-rcpmss.ru)  
E-mail: [arcpmss@azov-rcpmss.ru](mailto:arcpmss@azov-rcpmss.ru)

*Педагог-психолог*

*Поздеева Ирина Анатольевна*

МБУ ЦППМСП «Доверие»  
Азовского района



## **Как родителям сохранить отношения с ребёнком-подростком?**

---



## Как родителям построить доверительные отношения с ребенком-подростком?

У детей с определенного возраста появляется личная жизнь, в которую не всегда заглянешь как в открытую книгу. И далеко не всегда они готовы делиться со взрослыми своими мыслями.

Подростку бывает сложно подобрать слова, чтобы описать все, что происходит у него в душе. Его нежное сердце очень ранимо, а нужного опыта, слов, чтобы обратиться за помощью, не находится. Поэтому родителям так важно быть внимательными и стараться не терять эмоциональный контакт с взрослеющим ребенком, вовремя реагировать на возможные признаки эмоционального неблагополучия своего ребенка. Некоторые подростки особенно сильно испытывают чувство одиночества, отчуждение. С одной стороны, им кажется, что никто их не понимает, с другой – они страдают от невозможности поделиться своими переживаниями, своим душевным смятением.



В таких ситуациях подростки не настроены принимать советы, они гораздо больше нуждаются в обсуждении, проговаривании своих чувств, им бывает трудно сосредоточиться на чем-то, кроме своих ощущений (например, кажущейся некрасивости, неумении общаться и пр.). Выслушивайте подростка особенно внимательно, когда он выражает свои чувства, будь то печаль, вина, страх или гнев (даже, если вам кажется, что он «просто выдумывает»). Не спорьте, а задавайте вопросы, давая возможность выговориться.

Необходимо показывать подростку, что вы хотите говорить о его чувствах и не осуждаете его за эти чувства. Ребенок будет доверять вам больше, если почувствует, что вы не просто банально утешаете, а принимаете и понимаете его боль, разделяете ее, искренне сочувствуете его переживаниям. Вместе с тем, не только спрашивайте, но и сами честно высказывайте свои мысли, чувства, переживания. Вместе попытайтесь найти решение (например, как повысить самооценку ребенка, как стать более привлекательным для сверстников и пр.). Всегда принимайте ребенка как личность. Это значит просто любить его таким, какой он есть, возможно не оправдывающего всех надежд родственников, возможно не добивающегося каких-то высот, иногда огорчающего, обижающего, несносного. Очень многое зависит от качества ваших взаимоотношений с подростком, от того, действительно ли он ощущает поддержку, любовь близких. Выражайте поддержку, ободрите не только словами, но и улыбкой, жестами, прикосновениями.