

# КАК СОХРАНИТЬ С ПОДРОСТКОМ БЛИЗКИЕ ОТНОШЕНИЯ

(а не просто находиться в одном  
пространстве)

A decorative graphic consisting of several parallel white lines of varying thicknesses, slanted diagonally from the bottom-left towards the top-right, set against a blue gradient background.

# КАК СОХРАНИТЬ С ПОДРОСТКОМ БЛИЗКИЕ ОТНОШЕНИЯ

## 1. Помните, что взрослый — вы!

И противопоставить бьющей через край эмоциональности вашего ребенка вы можете лишь своё спокойствие и рассудительность.

## 2. Прекратите говорить и начните слушать.

Внимательное слушание поможет не только больше узнать о сыне или дочери, но и расположит их к вам. А ещё сэкономите на психотерапии для ребёнка.

## 3. Уважайте границы подростка, и чётко обозначьте свои.

Если вы не знаете, где границы вашего ребёнка, или не уверены, что правильно их понимаете (например, они не менялись с десятилетнего возраста) — самое время обсудить это с ним.

# КАК СОХРАНИТЬ С ПОДРОСТКОМ БЛИЗКИЕ ОТНОШЕНИЯ

## 4. С вниманием отнеситесь к его интересам.

Не стоит приходить в восторг от вида новой компьютерной игры, если вы не фанат, но послушать любимого человека с уважением и интересом всегда полезно.

## 5. Придумайте общие дела, традиции:

пусть у вас будет время, которое вы проводите семьей. Над поддержанием привязанности нужно работать: попытайтесь найти время, которое каждый из родителей проводит наедине с ребёнком. Это может стать моментом, когда вы искренне делитесь своими чувствами, мыслями, переживаниями.

## 6. Меньше критикуйте.

Нет. Совсем не критикуйте. Ищите и подчёркивайте плюсы и достижения вашего ребёнка.

### **7. Обсуждайте и ищите решение проблем на семейном совете.**

И не только проблем ребёнка: сложности могут возникать и у взрослых, а дети иногда могут дать хороший совет.

### **8. Чётко оговорите обязанности каждого члена семьи по дому.**

Человек должен знать, что от него ждут и согласиться на это заранее.

### **9. Будьте рядом, поддерживайте и принимайте,**

а в тяжёлые минуты сомнений откройте томик Сервантеса и перечитайте «Дон Кихота». Санчо Пансо тоже было непросто.