Автор: Отдел общественного здоровья ГУ «Речицкий ЗЦГЭ»

В процессе становления личности подростковый период один из самых трудных. Кто-то переживает этот период спокойно, практически незаметно для окружающих, другие же дети переносят его болезненно, причём как для себя лично, так и для окружающих. В связи с этим для многих родителей актуальной становится проблема: **как разговаривать с подростком и найти общий язык с юным бунтарём?**

- Прежде всего, помним, что он больше не маленький ребёнок. Он требует уважения и имеет на это право!
- Общение нужно строить на равных, как с лучшим другом. Позиция родитель-ребенок изживает себя.
- Не стоит настаивать на разговоре, если он не хочет. Пройдет время, и он по собственному желанию подойдет поговорить.
- В комнату все-таки лучше стучаться! Это ещё раз покажет ваше уважение к нему и его личному пространству, подкрепит его чувство значимости, так необходимое в этом возрасте.
- Не надо смеяться над одержимостью подростка своей внешностью, лучше помогите с этим справиться: отведите в парикмахерскую, спортзал или к врачу, поддержите, помогите.

Но при этом помним:

- перед нами тот же ребёнок (не стоит перегружать его обязанностями, делами и ответственностью, а просьбы и поручения должны быть посильны);
- его друзей лучше знать лично (устройте для ребёнка праздник, пригласите всех его друзей);
- общение поможет контролировать ситуацию и сохранить контакт (чаще делитесь с ним своими мыслями, чувствами, воспоминаниями о себе в его возрасте);
- совместные хобби никто не отменял (вместе посмотрите его любимый фильм, поддержите его хобби);
- он по-прежнему как ребёнок нуждается в вашей любви (чаще говорите, как вы его

любите).

Не надо становиться для подростка дополнительным источником стресса. Ему нужна ваша любовь, внимание и забота! Помогите своему неопытному, но очень чуткому и умному человечку преодолеть этот непростой подростковый период.