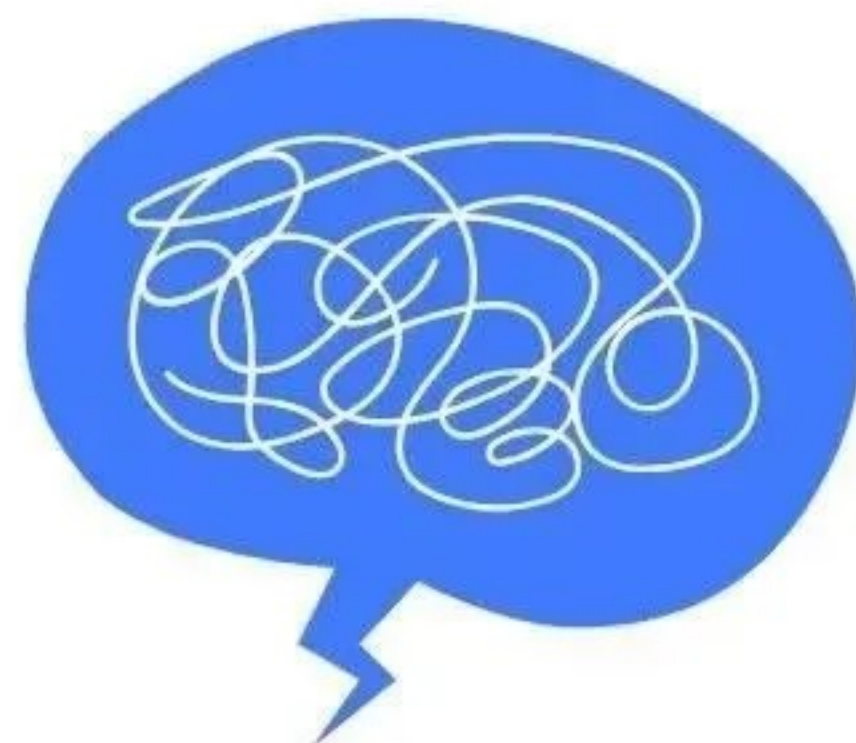


РОДИТЕЛЯМ ПОДРОСТКА НА ЗАМЕТКУ

Стать настоящим другом для подростка — задача непростая, но очень важная. В этом возрасте подросток активно отделяется от родителей, ищет себя и учится выстраивать границы. Ваша задача — не стереть грань между ролью родителя и друга, а найти баланс: сохранить авторитет взрослого, но при этом стать тем человеком, которому подросток действительно доверяет.



С ЧЕГО ЖЕ НАЧАТЬ:

1. Проявляйте искренний интерес к его миру. Подростки живут в своём информационном пространстве: игры, музыка, сериалы, блогеры. Не обязательно разделять все его увлечения, но искренне спросить: «Что ты сейчас слушаешь? Кто этот исполнитель?» — уже большой шаг. Покажите, что вам действительно интересно его мнение.

2. Учитесь активно слушать. Это значит не перебивать, не обесценивать слова фразой «да ладно, ерунда», а действительно стараться понять. Когда подросток делится переживаниями, попробуйте поставить себя на его место. Можно начать с фразы: «Я понимаю, что тебе сейчас сложно». Это помогает создать атмосферу доверия.

3. Избегайте критики и осуждения. Даже если вам не нравится какой-то выбор подростка, не стоит сразу его критиковать. Лучше использовать «я-высказывания»: «Я волнуюсь, когда ты поздно возвращаешься» вместо «Ты безответственный». Так вы говорите о своих чувствах, а не нападаете.

4. Уважайте его право на выбор. Подростку важно чувствовать, что его мнение учитывают. Предлагайте варианты, давайте возможность самому принять решение (например, что надеть, чем заняться в выходные), даже если в итоге вы поступите по-своему.

5. Будьте последовательны и честны. Подросток ценит предсказуемость. Если вы что-то пообещали, постарайтесь сдержать слово. Честность тоже важна: если вы не можете ответить на вопрос прямо сейчас, скажите, что вернётесь к нему позже. Обман разрушает доверие.

6. Создавайте пространство для совместного

досуга. Совместные дела — отличный способ сблизиться. Это может быть что-то активное (поход, велопрогулка), хобби (настольные игры, просмотр фильмов) или просто помощь в бытовых делах (приготовление ужина, уборка). Главное — не навязывать активность, а предложить то, что действительно интересно.

7. Не бойтесь быть собой. Подростку важно видеть живого, искреннего взрослого, а не безупречный идеал. Делитесь своими переживаниями из прошлого, рассказывайте о своих ошибках и том, чему они вас научили. Это делает общение более человечным и доверительным.

8. Будьте терпеливы. Подростковый возраст часто сопровождается эмоциональными перепадами и конфликтами. Не ждите мгновенных результатов, не вините себя и не сравнивайте себя с другими родителями — просто продолжайте двигаться в этом направлении.

ЧЕГО ЛУЧШЕ ИЗБЕГАТЬ:

- **Не стирайте границы.** Родитель всё равно остаётся «на ступеньку выше». Полная дружба в классическом смысле может привести к инфантильности и отсутствию дисциплины.
- **Не сравнивайте с другими.** Фразы вроде «Вот Маша...» подрывают самооценку и разрушают доверие.
- **Не игнорируйте его границы.** Уважайте личное пространство, не читайте личную переписку без серьёзных оснований.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ШАГИ

Задавайте открытые вопросы.
Вместо «Ты в порядке?» спросите: «Что тебя так расстроило?».



Приглашайте друзей в гости. Это поможет лучше узнать окружение подростка и показать, что вы уважаете его связи.



Обсуждайте правила вместе. Вместо жёстких запретов предлагайте договариваться: «Давай вместе решим, сколько времени можно проводить в телефоне».



Хвалите за усилия, а не только за результат. Это мотивирует и показывает, что вы на его стороне.



**Помните: стать другом —
это не разовое действие, а
постоянная работа над
отношениями.**

Если чувствуете, что
самостоятельно сложно найти
подход, обращайтесь за
консультацией к специалистам
Краевого центра психолого-медико-
социального сопровождения