

## Поддержать подростка



Наше мнение - общего рецепта нет. Все разные: застенчивые, энергичные, наглые, чувствительные, предприимчивые, самоуверенные... Можно продолжать и продолжать. Поэтому и рецепты будут разные.

Важно - чувствовать ребёнка даже в его подростковом возрасте (читайте - именно в этом возрасте)

Предложим несколько вариантов эффективной поддержки/заботы/понимания:

✔ Вместо-давай я помогу, слушай меня, я подскажу, я знаю, меня так воспитывали - Я могу

чем-то тебе помочь? Если что, я рядом. Если нужно мое мнение, обращайся.

✦ Подросток: Меня не прессуют, меня понимают

✔ Не контролировать, а наблюдать, не советовать, а предлагать, не осуждать, а обсуждать

✦ Подросток: Я взрослый, и родители это принимают, я им доверяю

✔ Вместо - обними маму или маму не обнимешь? - Можно я тебя обниму, сын/дочь? Обнимать подростков важно очень! Иногда нуждаются больше, чем дошкольники

✦ Подросток: Они не нарушают мои границы, мне не нужно тратить энергию на отмазки, вот такие обнимашки от мамы я хочу

✔ Совместное время подростка и родителя - да! Не только малышам нужны 20-30 минут в день от мамы и папы. Поиграть в настольную игру, поболтать за чашкой чая (не про уроки, а про жизнь!), покататься на великах, поговорить по телефону и др. Не эпизодически, а регулярно!

✦ Подросток: Я взрослый и в то же время маленький! Мне хорошо с родителями, я им нужен

✔ В ключевые моменты жизни (например, поступление в вуз) спрашивать конкретно у подростка какая помощь и поддержка нужны от нас, родителей. Где/в чём мы нужны тебе, а где нам лучше не трогать тебя.

✦ Подросток: Родители верят в меня и поддержат, если мне будет плохо

✔ Делать неожиданные (и ненавязчивые) приятности подростку - приготовить любимый пирог, купить вкусняшку или книгу его любимого автора, предложить совместную прогулку. А иногда просто написать записку на холодильник - я люблю тебя!

Всем взаимопонимания!