**Рекомендации родителям.**

**Как сохранить с подростком близкие отношения (а не просто находиться в одном пространстве)**

**1. Помните, что взрослый — вы.** И противопоставить бьющей через край эмоциональности отпрыска 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 восьмилетнего возраста) — самое время обсудить это с ним.

**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.

Если Вам необходима консультация психолога, Вы можете написать мне по e-mail – [olg-chernousova07@yandex.ru](mailto:olg-chernousova07@yandex.ru) или позвонить по телефону: 89185781724. С уважением, Черноусова Ольга Юрьевна.