

## **КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ В ПЕРИОД ПОДРОСТКОВЫХ ИЗМЕНЕНИЙ**

Главное – это понять и принять изменения, происходящие в подростке. Мы же, наоборот, часто встречаем непонимание, из этого могут вытекать стремление родителей сохранить жесткий контроль над ним или "повернуть назад развитие". Иногда можно заметить отвержение родителями новых качеств подростка и желание вернуть старые детские: послушание, ласковость, и т.п.

Родителям нужно согласиться с тем, что все происходящее с ребенком не только нормально, но и закономерно. Иначе возможны различные не только ненужные, но и просто вредные действия, как капризность, плаксивость, плохой сон.

Особую остроту для подростка приобретает поддержка родителями его временно ослабевшего "Я". Основа родительской помощи – не какие-либо действия по изменению подростка в соответствии со своим эталоном, а открытое выражение своей любви к нему: это обильные словесные и телесные поглаживания. Когда ребенок начинает взрослеть, становится важным принятие и поддержка подростка как личности, самостоятельной и индивидуальной.

Подросток должен иметь возможность говорить с родителями о любых вопросах, которые его волнуют. Но он это будет делать только в том случае, если будет уверен, что не встретит резкого осуждения своих взглядов, стиля поведения, одежды, друзей. Родители вправе думать по ряду вопросов по – другому, но и подросток может иметь собственное мнение, которое с уважением должно быть выслушано родителями.