

## Советы психолога подросткам

Многие подростки замечают, что взрослые все еще продолжают относиться к ним, как к детям.

Есть маленький секрет: если вы хотите, чтобы к вам относились как к взрослому человеку, нужно вести себя по-взрослому. Что для этого нужно? Помнить, что:

Во-первых, взрослый человек никогда не будет поступать «как все», вначале он обдумает и оценит предлагаемое.

Во-вторых, он всегда отвечает за свои слова и поступки, поэтому нельзя обещать того, что не можешь выполнить.

В-третьих, ни один взрослый (адекватный человек, разумеется) не будет, доказывая свою правоту, провоцировать конфликтную ситуацию, дерзить и кричать о несправедливости, вместо этого он постарается спокойно объяснить и обосновать свою позицию.

И, в-четвертых, родители вас любят и поэтому хотят только добра.

Безусловно, три первых утверждения звучат несколько идеалистично, ведь все иногда поступают не так как правильно. Но по-настоящему взрослый человек, не по паспортному, а по внутреннему возрасту, который выдает ответственное поведение, старается поступать именно так. А, совершив ошибку, он пытается ее исправить наилучшим образом.

Результатом такого поведения становится уменьшение ссор с родителями и повышение их доверия.

## **Советы родителям.**

Практически все статьи, посвященные теме подросткового возраста, адресованы родителям. И в большинстве из них содержатся советы как себя вести. Но повторить их будет не лишним.

Для подростков большое значение имеет их собственная, приватная жизнь, компания и отношение к ним как к взрослым.

Поэтому родителям тоже нужно запомнить несколько простых правил:

- Каждый имеет право на личную жизнь, которая должна оставаться неприкосновенной.
- К точке зрения ребенка нужно прислушиваться и, если он прав, признавать это.
- Лучше давать советы, а не указывать.
- Проводите как можно больше времени с подростком.
- В любом возрасте человеку необходимы ласка и тактильный контакт.
- И самое главное: уважайте своего ребенка!