

## Как сохранить контакт с подростком

- 1 Будьте внимательными и чуткими.** Ваше внимание, понимание и любовь в переходный период нужны ему даже больше, чем когда он был маленьким.
- 2 Обсуждайте с ним все свои опасения и сомнения.** Используйте «Я-сообщения». Например: «Я беспокоюсь, что...» или «Меня волнует...». Не бойтесь спросить у подростка, если чего-то не знаете или не поняли из его объяснений. Важно не только уметь аккуратно задавать вопросы, но и слушать не перебивая.
- 3 Используйте увлечения подростка ему во благо.** Это повод поговорить о здоровом образе жизни. И тогда подобный разговор он, скорее всего, не воспримет как нудные нотации и пустое сотрясение воздуха.
- 4 Расскажите ему, чем сами увлекались в молодости.** Этим вы покажете, что понимаете его страсть к музыке, спорту, какому-либо, на ваш взгляд, странному увлечению, субкультуре. Даже если подросток и назовет все это «нафталином», он поймет, что у вас с ним больше общего, чем различий.