**Рекомендации психолога:**

**«Как поддержать подростка в период кризиса»**

Подросток — существо хаотичное и неорганизованное. **Позвольте ему быть таким.**Это главная рекомендация по преодолению подросткового кризиса. Только пройдя этот этап, ребёнок сможет из хаоса создать собственный порядок, который будет поддерживать сознательно на протяжении всей жизни. Это касается любой сферы.

‍

**Определите свои границы.** Ещё раз: именно свои, не ребёнка. Какие правила у вас на общих территориях в доме? Как с вами можно разговаривать, а как недопустимо? Какие обязанности по дому вы делегируете подростку и доверяете ему самому следить за этим?



‍

***Время разделить сферы ответственности, строго их обрисовать, обозначить последствия за нарушения, которые распространяются на всех людей в доме — на равных. От всего остального просто отстать, отпустить. Это очень сложно, но может стать спасением ваших меняющихся отношений.***

‍

Подросток пока не умеет быть гибким. Он очень ждёт **конкретики в отношениях:** выполнения обещаний, договорённостей. Сейчас он понимает только язык контрастов, но задача родителя — постепенно **выводить его из собственных рамок** и бережно показывать разнообразие мира. Например, что в одном и том же человеке могут сочетаться противоречивые качества, в разное время он может по-разному выглядеть, по-разному реагировать, желать разного. Что отношения между людьми меняются изо дня в день. Важно помочь подростку искать себя не только вглубь, но и вширь.



**Проговаривайте и проживайте эмоции.**

Переживающему гормональную бурю подростку очень трудно разобраться, что он чувствует сейчас на самом деле. Он не уверен, что окружающие правильно отреагируют на то или иное его проявление, и сам не всегда знает, какой должна быть правильная реакция, чего он хочет добиться от взрослых. Помогите ему в этом, называя его и свои эмоции словами. **«Похоже, ты сейчас очень злишься. Давай ты остынешь и мы вернёмся к этому разговору позже», «Тебе, должно быть, очень грустно оттого, что подружка так поступила. Мне жаль», «Мне очень больно это слышать, твои слова обижают меня», «Меня бесит, когда ты так делаешь. Чего ты хочешь этим добиться?»** — всё это не просто фразы, а маркеры, которые помогут подростку понять ваше и своё состояние.



**Наблюдайте за идеалами ребёнка.**

Проявляйте интерес, только без обиды: кто теперь стал его кумиром вместо вас? Хорошо, если это реальный взрослый — тренер, педагог, публичная личность в вашем городе. Это может быть и блогер, и персонаж фильма, мультфильма, игры, книги. Узнавайте об этом. Обращайте внимание на положительные качества героев вашего ребёнка, на их способ адаптироваться в мире. На то, в чём они с вашим подростком действительно похожи. «Это уже есть в тебе, милый». И на то, в чём он может развиваться, чтобы стать ещё ближе к идеальному образу себя. Поддержите его в этом.



**Держите ближе его друзей.**

Постарайтесь принять их и не указывать подростку, с кем общаться. Он так сильно идентифицирует себя со своей стаей, что отношение к ней принимает за отношение к себе. Подросток постоянно склеивает себя со своими интересами и вкусами, компанией, внешним видом. Это пройдёт. Пока просто примите это.

‍

**Оставайтесь взрослыми.**

 Очень велик соблазн изобразить с ребёнком дружбу на равных, вы же понимаете, что это будет неправда. Вы всегда будете старше, опытней, ваше плечо должно оставаться твёрдым для утешения, поддержки и доброго совета. Не заигрывайтесь в панибратство — это всё ещё ребёнок, и он нуждается во взрослых.



‍

**Относитесь к ошибкам как к части пути.**

Вы тоже были молодыми и экспериментировали со своим поведением, телом, привычками. Подростка «заносит на поворотах» — он может заметить в себе склонность к зависимостям, асоциальному поведению. Оставайтесь в решении этих вопросов на одной стороне. Это не его проблема, а ваша общая. Семья — это всегда система. Все ошибаются и учатся на своих ошибках.

‍

**Любите и отпускайте.**

Подростковый кризис — одно из самых сложных сепарационных испытаний. Помните, что отпускать — не значит перестать любить. Если вы вместе здраво пройдёте этот этап, вы оба из склеенных между собой родителя и малыша превратитесь в отдельные цельные личности. Уделяйте время своим увлечениям, друзьям, живите полную событий и вкусов жизнь. И покажите своему подростку, что быть взрослым — это, может, и трудно, но весело!