**ПАМЯТКА 6. Для родителей «Как выстроить доверительные отношения с подростком»**

**Уважаемые родители!** Подростковый возраст — это время перемен, и доверительные отношения с ребёнком особенно важны.

**1. Слушайте**

- Не перебивайте, когда ребёнок говорит.
- Задавайте вопросы, но не допрашивайте.
- Покажите, что вам действительно интересно.

**2. Уважайте**

- Признавайте право ребёнка на своё мнение.
- Не обесценивайте его чувства.
- Не сравнивайте с другими детьми.

**3. Будьте рядом**

- Проводите время вместе (даже если это просто совместный просмотр фильма).
- Интересуйтесь его жизнью.
- Поддерживайте в трудных ситуациях.

**4. Говорите о важном**

- Обсуждайте безопасность в сети.

- Говорите о вреде вредных привычек.
- Объясняйте последствия правонарушений.

**5. Будьте примером**

- Дети учатся на примере родителей.
- Соблюдайте правила, которые устанавливаете.
- Будьте последовательны.

**6. Не бойтесь обращаться за помощью**

- Если чувствуете, что не справляетесь, обратитесь к психологу.
- Школа и специалисты готовы помочь.