**Советы**

**по установлению доверия между подростком и родителями в кризисный для них период:**

1. Внимательно выслушайте ребенка. Стремитесь к тому, чтобы подросток понял, что он вам не безразличен и вы готовы понять и принять его; не перебивайте, не показывайте своего страха, относитесь к нему серьезно, с уважением.

2. Предложите свою поддержку и помощь. Попробуйте убедить его, что данное состояние временное и быстро пройдет. Проявите сочувствие и покажите, что вы разделяете и понимаете его чувства.

3. Поинтересуйтесь, что сейчас больше всего беспокоит подростка.

4. Уверенно общайтесь с подростком. Именно это поможет ему поверить в его силы. Главное правило работы с детьми - не навредить.

5. В общении с подростком используйте слова, предложения, которые будут способствовать контакту: понимаю, сочувствую, конечно, хочу помочь.

6. В разговоре с подростком дайте ему понять, что он нужен другим и уникальный, как личность. Каждый человек, независимо от возраста, стремится дать положительную оценку своему поведению, переживает потребность в похвале.

7. Недооценка хуже, чем переоценка. Вдохновляйте подростка на высокую самооценку. Умейте слушать, доверять и вызывать доверие у него.

8. Обращайтесь за помощью, консультацией к специалисту, если вас что-то насторожило в поведении подростка.