



***Рекомендации для родителей, у которых подростки переживают  
внутриличностный конфликт:***

1. Не нужно возлагать на подростка свои ожидания и не надо предъявлять ему много претензий.
2. Разделять чувства подростка – очень хороший момент, но не нужно перегибать палку, залезая глубоко в душу и наводя там порядок, постарайтесь подкорректировать его умение правильно оценивать проблему.
3. Нужно стать терпеливым и внимательным слушателем: если подросток способен рассказывать о своих проблемах, значит еще не все потеряно, и он сможет с ними бороться.
4. Предотвращайте самонаказание, не позволяйте ребенку стать затворником и, по возможности, вытаскивайте его из дома, не поощряйте его склонность к самообвинению.
5. Будьте доступны и всегда готовы найти время для общения с подростком.
6. Подкрепляйте положительные качества подростка.
7. Если подросток начинает избегать вас и других людей, обращайтесь за профессиональной психологической помощью.