

## **Можно ли наладить отношения с ребенком, когда он вступил в подростковый возраст?**

Подростковый период один из самых интересных и сложных в развитии личности. Этот период труден не столько для родителей, сколько для самого ребенка: он активно растет, поэтому иногда плохо себя чувствует; в его организме происходит гормональная перестройка. Порой он не понимает, что с ним происходит, становится ранимым, уязвимым, у него часто случаются перепады настроения и т.п. Все наши резкие слова: "ненавижу", "не люблю", "можешь уходить" — могут больно ранить ребенка и даже довести до самоубийства. В этом возрасте человек еще не ценит жизнь, не имеет страха. Подросток еще не понимает, как взрослеть правильно, и делает это через неадекватные поступки и сопротивление взрослым. Ему хочется самостоятельности, но он еще не знает, как ее реализовать. Ругая подростка, делая ему замечания, мы только еще больше настраиваем его против себя. Он сейчас нуждается не в нравоучениях, а в сочувствии и понимании. Родительский авторитет и власть нужно в этом возрасте использовать лишь тогда, когда душе или здоровью ребенка угрожает реальная опасность. В период полового созревания у подростка могут возникнуть серьезные проблемы, например, трудности в общении, злоупотребление алкоголем, наркотиками и т.п. Если родители почувствовали, что их детям грозит реальная опасность и никакие разговоры не помогают, они должны обратиться к подростковому психиатру, психологу или школьному психологу.

В современном мире еще одной проблемой в воспитании подростка стали различные гаджеты. Зависимость подростков от компьютеров приобретает невероятные размеры и формы. Привычка заполнять свое время мобильным телефоном, компьютером в любой форме, телевидением и др. повлияли на то, что подростки разучились общаться, и находить себе другие занятия. Гаджеты для подростков стали сродни особым наркотикам. Зачастую ребенок уходит в виртуальный мир из-за отсутствия нормальных, реальных увлечений. И нам надо направить детей в нужное русло. Кружки, спортивные секции, рыбалка, туризм, просто поездки за город — все это может отвлечь детей от ненужных пристрастий.

### **Как разговаривать с подростками?**

Конечно, общаться с подростками непросто. Но отступить и просто стараться общаться поменьше, опасаясь грубости и недоверия, гораздо хуже. Разговоры — это один из методов, когда ненавязчиво, но эффективно может происходить процесс воспитания.

В первую очередь, запомните, что в разговоре не надо касаться (с критической стороны) внешности ребенка: в десятый раз перекрашенных волос, рваных джинсов и прочих вещей, к которым дети этого возраста относятся крайне болезненно. Это их стиль, средство самовыражения, и с этим пока ничего не поделаешь. Для разговоров есть темы поважнее и поинтереснее.

Хотите поговорить? Схитрите. Начните разговор между делом, по дороге, в машине, когда готовите ужин. Так вы избежите естественной настороженности, которую вызывают серьезно сказанные фразы типа: «Нам надо серьезно поговорить». Не давите на подростка, говорите мягко и доброжелательно. Если вам действительно важно сохранить доверие, не читайте лекций. Лучше попробуйте вместе порассуждать на тревожащую вас тему в будущем времени: «А что если...?» Воспитание — это не выдача готовых вариантов поведения и реагирования. Предложите ребенку подумать и найти варианты действий в тех или иных ситуациях самостоятельно, расскажите что-нибудь из своего личного опыта.

Уважайте друг друга. Но будьте тверды в тех моментах, которые вы считаете важными, которые касаются здоровья и безопасности ребенка. Никогда не пытайтесь доказать что-то подростку если видите, что он рассержен, устал или просто не готов спокойно обсуждать проблему. Дайте ему возможность остыть и прийти в себя. Не переходите на повышенные тона сами. Требовать к себе уважения справедливо в том случае, если вы сами относитесь к подростку уважительно и тепло.

Временами родителям кажется, что подростковый период не кончится никогда, на самом деле, он пролетает также быстро, как всё детство ребёнка.

Пройдёт несколько лет и родители увидят, что их тинейджер из гадкого утёнка превратился в прекрасного лебедя, который, расправив крылья, покинет своё гнездо.

Удачи вам, дорогие папы и мамы!