В жизни каждой семьи рано или поздно наступает период, когда ребенок вступает в подростковый возраст. Подростковый [возраст](http://psyera.ru/2481/kategoriya-vozrasta)имеет достаточно неопределенные границы (от 9-11 до 14-15 лет). Одни дети вступают в подростковый возраст раньше, другие позже. Этот период характеризуется интенсивным развитием организма и изменением социальной ситуации развития ребенка, на первый план выходит общение со сверстниками. Этот период не простой, как для подростков, так и для родителей. Родителем во многом приходится менять манеру общения со своими детьми, но не все родители знают, как это сделать.

**Основные правила**, **которые необходимо учитывать взрослым при взаимодействии с подростками:**

1. Правила, ограничения, требования, запреты, обязательно должны быть в жизни каждого подростка. Если ограничения отсутствуют, это значит, что взрослые идут на поводу у ребёнка, допуская попустительский стиль воспитания, который имеет последствия в не послушании и неуважении со стороны подростка.

2. Правил, ограничений, требований, запретов, не должно быть слишком много, и они обязательно должны быть гибкими. Это правило предостерегает от другой крайности – авторитарного стиля общения.

3. Родительские установки не должны вступать в явное противоречие с важнейшими потребностями ребенка (потребностью в движении, познании, общении со сверстниками, мнение которых он часто уважает больше, чем мнение взрослых).

4. Правила, ограничения, требования, запреты, должны быть согласованы взрослыми между собой. В противном случае дети начинают манипулировать взрослыми.

5. Тон, которым сообщено требование и запрет, должен быть дружественным, разъяснительным, а не повелительным.

6. О наказаниях. От ошибок никто не застрахован, и настанет момент, когда Вам нужно будет отреагировать на явно плохое поведение подростка. Помните, что степень наказания должна соответствовать серьёзности проступка, и здесь важно не переусердствовать. За один проступок наказываем один раз, а не припоминаем бесконечно чужие ошибки.

**Необходимо выстраивать со своим ребёнком добрые, по возможности доверительные отношения. Чтобы этого достичь, нужно:**

1. Беседовать с подростком дружелюбно, в уважительном тоне. Сдерживать своё желание критиковать, а любой порыв ребёнка что-либо с Вами обсудить, поощрять. Демонстрируйте уважение к подростку, как к личности.

2. Быть одновременно твердым и добрым. Взрослый должен выступать в роли советчика, а не судьи.

3. Снимать излишний контроль. В случае гиперконтроля ответный гнев не приведёт к успеху, а скорее испортит отношения.

4. Поддерживать подростка. В отличие от награды поддержка нужна ребёнку даже тогда (и в первую очередь тогда), когда он не достигает успеха.

5. Иметь мужество. Изменение поведения требует практики, времени и терпения.

6. Демонстрировать доверие к подростку и уверенность в нем.

**Как не стать его врагом?**

1. Главное в отношениях с подростком - ничего не «играть», а почувствовать настоящую готовность подстраиваться под постоянно меняющиеся ситуации и настроения, иметь гибкую позицию по отношению к мнениям и взглядам ребёнка и уважать любые проявления его личности.

2. Время безоговорочного авторитета взрослых безвозвратно ушло, поэтому командовать и руководить больше не получится. Эта тактика обречена на проигрыш. Вместо этого регулятором отношений будет являться ваш авторитет, статус и конкретные действия.

3. Одной из особенностей подросткового возраста является потребность в риске, чаще всего продиктованном желанием самоутвердиться. Это трудно принять, но единственный способ избежать больших проблем - быть готовым открыто обсуждать эти темы с ребёнком, говорить с ним на его языке и вместе находить иные пути для самоутверждения.

4. Важным будет умение сохранять чувство юмора и оптимизм. Подросток воспринимает многое из происходящего с ним с большой долей трагизма. Поэтому ваше умение разрядить ситуацию может сыграть здесь роль «громоотвода». Только не нужно высмеивать ребёнка или подшучивать над его чувствами. А вот посмотреть на любую ситуацию с позиции позитива буде полезно.

5. Если подросток захочет задать вопрос об отношениях с кем бы то ни было или спросить о том, что его волнует, не отказывайте ему в совете, но помните, что каждый вправе поступить так, как считает нужным.

**Методика реагирования на раздражения и конфликтность подростка**:

1.Дайте ему высказать свои возражения, пока его ворчание и слова не перешли в крик, слёзы и истерику. Если дошло дело до истерики, дайте ему прокричаться и выплеснуть свои эмоции по максимуму. Оставьте свои обиды – Вы же не маленький ребёнок, а взрослый человек, не принимайте близко к сердцу всё сказанное Вашим ребёнком – постоянно помните об изменениях его организма, не жалейте его, не ругайте, всем своим видом подавайте пример спокойствия и рассудительности. Учите его быть взрослым на собственном примере и тогда Вы станете для него авторитетом. Итак, теперь поймайте момент, когда ребёнок успокоится и сделает выжидательную паузу. В этот момент нужно делать следующий шаг.

2.Спокойно спросить – чем именно ребёнок недоволен, почему он не согласен и какой путь решения он видит. Подчеркнуть, что вариант решения проблемы должен быть выгоден и Вам и ему – вы же теперь взрослые люди и должны учитывать права друг друга.

3.Выслушать его, не перебивая (это очень важно!) и начать объяснять свою позицию словами – «Я тебя понимаю, но тогда что делать мне….?» и объяснить «невыгодность» своей позиции, но учтите - она по-настоящему должна быть невыгодней позиции Вашего ребёнка.

4.Выслушать подростка ВНИМАТЕЛЬНО, если ему есть что сказать, если нет – резюмировать: «Я предлагаю сделать так-то и так»… и озвучить позицию наиболее выгодную для вас обоих.

 Педагог-психолог ГОУ Центр «Семья»

Ксения Алексеевна Дементьева

По дополнительным вопросам обращайтесь в

**«Центр диагностики и консультирования “Семья”», г.Чита, ул.Ленина 27А,**

**тел: 41-11-91;**

Государственное образовательное учреждение для детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико- социальной помощи

**Центр диагностики и консультирования «Семья»**

**Рекомендации родителям:**

**«Как общаться с подростком»**



г. Чита, 2020г.