**В последнее время к психологам часто обращаются родители с детьми-подростками,**

**которые жалуются на то, что они не понимают друг друга.**

**Дети ничего не хотят, ничем не интересуются, а родители бьются над тем, чтобы обеспечить ребенку все,**

**чего не имели сами, и не понимают, почему ребенок это не ценит.**



Все мы слышали это выражение - **«трудный возраст»**, мы знаем, что в этот период к нашим детям нужен особый подход, уже другое отношение. Тем не менее, большинство родителей, сталкиваясь в это время с трудностями, оказывается в растерянности. От этой растерянности, непонимания того, что происходит, мы можем начать вести себя с детьми неконструктивно и осложнить и без того пошатнувшиеся отношения.

**Подростковый возраст** - это и период когда "на прочность" проверяется буквально все, особенно - семейные отношения. Родитель может заметить, что ребенок стал с одной стороны более скрытным, отстаивающим свое пространство, а с другой жадно впитывает любую информацию о себе и остро на нее реагирует. Демонстративность поведения, нарочитая закрытость своей личной жизни, оценочность и категоричность суждений - это нормальные проявления кризиса подросткового возраста.

Именно этот период перехода по шаткому мосту от детства к взрослости является едва ли не **самым важным этапом на пути его развития**. И именно в этот период ребенок выстраивает собственные жизненные ценности и часто совершает ошибки. **Задача родителей** - сохранить контакт с ребенком и помочь ему найти свой путь, не потеряв важных ориентиров и доверия к миру.

Главное в отношениях с подростком - **быть искренним**, не «играть», а почувствовать настоящую готовность подстраиваться под постоянно меняющиеся ситуации и настроения, уважать любые проявления его личности.

Нужно **понять и принять** тот факт, что время безоговорочного авторитета родителей безвозвратно ушло, поэтому командовать и прямолинейно руководить больше не получится. Эта тактика обречена на проигрыш. Вместо этого регулятором отношений должен являться Ваш авторитет, подкреплённый конкретными действиями. Дайте ему знать, что вы его **понимаете** и **готовы поддержать**, но при этом рассчитываете на то что он будет стараться контролировать свое поведение и нести ответственность за свои действия и поступки.

Правило 1. *Обращаясь к ребенку, говорите меньше, а не больше.* В таком случае у вас повышается вероятность быть понятым и услышанным. Почему? А потому, что детям требуется больше времени на осмысление того, что они слышат, прежде чем что-то ответить (у них совсем иная скорость переработки информации, чем у взрослых). Таким образом, если вы задаете своему чаду вопрос или просите о чем-нибудь, подождите, по крайней мере, пять секунд — ребенок воспримет больше информации и, вполне возможно, даст адекватный ответ.

Правило 2. *Говорите доброжелательно, вежливо* - как бы вы хотели, чтобы говорили с вами, — и... *ТИХО.* Пониженный, приглушенный голос обычно застает человека врасплох, и ребенок обязательно остановится, чтобы послушать вас. Ведь недаром учителя так успешно используют этот прием, чтобы привлечь внимание разбушевавшегося класса.

Правило 3. *Будьте внимательным слушателем, не отвлекайтесь на посторонние дела, когда ребенок вам что-то рассказывает.*

Слушайте его в два раза больше, чем говорите. Ваше взрослеющее дитя просто не сможет стать внимательным слушателем, если ему не у кого этому учиться.

Правило 4. ***Прежде чем что-то сказать, установите зрительный контакт с ребенком.*** Сначала убедитесь, что он смотрит на вас, а не в сторону. Когда вы смотрите друг другу в глаза — ребенок в вашем распоряжении, можно формулировать свою просьбу или вопрос. Если делать так все время, когда вам нужно внимание ребенка, это приучит его слушать вас.

Правило 5. Нередко подросткам бывает сложно с ходу переключить свое внимание на ваш вопрос, особенно если они заняты тем, что им очень нравится. Мало того, ребенок и вправду может вас не слышать (такова особенность внимания в данном возрасте). В таком случае делайте предупреждения — ***установите временное ограничение***: «Я хочу с тобой поговорить через минуту, пожалуйста, отвлекись» или «Мне понадобится твоя помощь через две минуты». При этом установленный временной интервал не должен превышать пяти минут, иначе подросток просто забудет.

***Именно сейчас подросток особенно нуждается в Вашей* любви, понимании и поддержке!**

если вы чувствуете, что Вам нужна поддержка или появились вопросы, обратитесь за консультацией к социальному педагогу Базового психолого-педагогического кабинета, расположенного по адресу:

п. Сосновоборск ул. Ленина д.67 2-й этаж. Телефон: 8-953-027-93-92