

## КАК РОДИТЕЛЯМ ПОДРУЖИТЬСЯ С СОБСТВЕННЫМ РЕБЕНКОМ



Переходный возраст - не самое простое время и для подростка, и для его родителей. В этот период подростки часто не хотят, чтобы их понимали, потому что они и сами себя не понимают, даже не представляют, что происходит с ними на психологическом и физическом уровнях

### **Что делать с перепадами настроения**

Подростки разрываются между желанием быть взрослыми и оставаться детьми, между фантазиями о своем всемогуществе и рассудочным пониманием собственных возможностей, между «Отстаньте от меня!» и «Держите меня крепче!», между желанием мгновенной поддержки и потребностью быть оставленным в покое.

Родительское самообладание и хладнокровие - то, что нужно на этом этапе, безмятежность, которую нельзя путать с безразличием и равнодушием. Родителям важно использовать фазы равновесия и душевного спокойствия, чтобы установить контакт с подростком.

Помните: поведение ребенка в период полового созревания - это не плоды неудачного воспитания, а стадия развития, которую он должен пройти.

### **Будьте всегда готовы стать добрым собеседником**

Только пусть ваш ребенок сам решает, воспользуется ли он этим предложением. Говорите с ним о том, о чем хочется ему. Не читайте нотаций, внимательно относитесь к вопросам, которые он вам задает.

Недооценивать важность этого общения так же неправильно, как и драматизировать. Гораздо важнее найти гармонию.

Имея дело с подростками, нужно учитывать **три принципа**.

**1. Не переоценивайте силу воздействия своих слов.** Разговаривая с подростком, нужно быть с ним в контакте, присутствовать физически и ментально.

**2. Разговоры тесно связаны с формированием отношений.** Если наладить контакт не удастся, проверьте, может, ваша мимика, жесты и интонация не соответствуют посылу.

**3. Не говорите без умолку.** Словоохотливым родителям не достучаться до подростков. Учитесь у своих детей, которые предпочитают не говорить, а действовать.

**Уважайте душевные изменения, которые влечет за собой физическая перестройка**

Не стоит считать, что колебания настроения, неуверенность в своих силах, агрессия направлены именно на вас. Если ребенок хочет, чтобы его оставили в покое, оставьте. Но помните при этом: насколько подростки кажутся порой неприступными, настолько же сильно им время от времени нужно ощущение близости с родителями.

**Учитывайте индивидуальные особенности развития**

У каждого ребенка есть собственный график, согласно которому его индивидуальное развитие пройдет весь путь полового созревания.

**Устанавливайте границы**

Чем старше становятся дети, тем более значима для них родительская поддержка, ведь рисков и опасностей становится больше. Границы указывают подросткам на то, что те берут на себя ответственность за свои действия и в случае их нарушения будут сами разбираться с последствиями.

Если ограничения воспринимаются как контроль старших и при их нарушении следуют унижительные карательные меры, то вряд ли они приведут к установлению партнерских отношений между родителями и подростками. Речь не идет о большом разнообразии правил. Тут скорее нужно подумать о том, имеет ли их установление смысл в принципе. Если каждая мелочь в жизни будет регулироваться договорами и соглашениями, тут есть чего испугаться. Такое положение дел начнет обременять всех участников процесса.

Гораздо конструктивнее иметь несколько ключевых ограничений, появление которых легко объясняется проявлением любви и заботы, и всегда должна присутствовать возможность их изменить.

Оставьте побольше пространства для маневра в простых бытовых ситуациях и установите более жесткие границы там, где возможна или вероятна опасность.

Будьте готовы к тому, что подростки будут проверять границы.

***Удачи Вам в общении с ребенком и в его развитии!***

*Уважаемые родители!*

*Вы всегда можете получить поддержку обратившись в Службу оказания услуг психолого-педагогической, методической и консультативной помощи. Консультант Службы совместно с вами найдет решение возникающих проблем. Получить бесплатную консультацию можно очно или дистанционно (по телефону или посредством письменного обращения). Для получения консультации необходимо позвонить по номеру 8 (4162) 226 247 или на сайте [родители28.амур-уро](http://родители28.амур-уро). Консультации оказываются бесплатно.*