

# Как наладить отношения с ребенком-подростком? Советы родителям

*«Ох, уж этот переходный возраст», – вздыхают многие родители и сетуют на непонятное им поведение ребенка. Переходным или трудным обычно называют период жизни детей от 12 до 16 лет. Этого времени многие мамы и папы ждут с неподдельной тревогой. Но так ли уж опасен подростковый возраст, может, волнения взрослых сильно преувеличены? Попробуем разобраться в этом вопросе.*

## Один против всех

Психологи считают подростковый возраст кризисным и даже опасным. Именно в это время мальчики и девочки резко взрослеют, меняясь и внешне, и внутренне. В этот период у ребенка обычно происходит переоценка ценностей, он пытается осознать свое «я» в мире.

Кроме того, у тинейджеров происходят значительные гормональные изменения в организме, психологическое состояние становится неустойчивым: у ребенка резко меняется настроение, он ни с того ни с сего может накричать на родителей или неожиданно расплакаться...

Подростки охвачены одним желанием – во что бы то ни стало выглядеть взрослыми. Если раньше ребенок послушно выполнял поручения родителей, то теперь он способен взбунтоваться против домашних обязанностей. Подростку может показаться, что его права ущемляют, и он начинает выражать свое недовольство.

Психологи подчеркивают, что ребенок в подростковый период всеми силами борется за свою свободу. Для этого он может устроить скандал, уйти из дома, пробовать курить и даже пить. В этой ситуации взрослым нужно помнить: их чаду нужна не столько свобода, сколько демонстрация перед ними права самостоятельно принимать решения. Поэтому родителям лучше уклоняться от конфликтов и пробовать спокойно разговаривать с ребенком на равных.

## Никакого постоянства

Нередко родители не понимают, почему мальчик-отличник превратился в неуправляемого хулигана, а девочка-тихоня стала хамоватой девицей. Психологи объясняют, что в таких метаморфозах нет ничего удивительного: таким образом подростки хотят повысить свой авторитет среди сверстников, стать лидерами в классе, но иногда делают это просто назло родителям и учителям.

Как правило, в переходный период подросток может впадать в крайности. То он будет поступать по-взрослому рассудительно, то вдруг превратится в капризного малыша и наделает кучу глупостей. Тинейджер может резко менять свои увлечения: то заинтересуется уличными танцами, то переключится на паркур или парашютный спорт.

## Быть готовым к общению

Подростки в переходный период могут попасть в неприятные ситуации. В таких случаях они часто замыкаются в себе и даже прекращают общаться с внешним миром. Это тревожный сигнал для взрослых, означающий, что ребенку срочно требуется помощь. Вполне вероятно, что подросток в этот момент переживает серьезный стресс. В этой ситуации взрослым можно порекомендовать следующее:

— быть готовыми в любой момент пообщаться с сыном или дочерью;

— не перебивая, терпеливо выслушать ребенка. Следует знать, что если подросток что-то рассказывает взрослому, значит доверяет ему. Поэтому необходимо постараться ненароком не вспугнуть его доверие;

— не предъявляйте к подростку слишком много претензий и не возлагайте больших надежд. Такой моральный груз непросто вынести даже взрослому;

— обращайтесь внимание на положительные качества ребенка, больше хвалите его и всячески поддерживайте.

### Воспитывать своим примером

Специалисты уверяют, что подростки остро чувствуют любую фальшь со стороны взрослых. Поэтому родителям, прежде чем требовать от сына или дочери, к примеру, убрать свою комнату, нужно самим почаще наводить порядок в квартире и воспитывать свое чадо на собственном примере.

Психологи предупреждают, что переходный возраст – достаточно тяжелая и ответственная пора и для подростков, и для их родителей.

Родители мучаются вопросом: «Какую степень свободы предоставить ребенку?». И каждый отвечает на него по-своему. Но главное, считают психологи, взрослым нужно придерживаться золотого правила – не перегибать палку.

Специалисты выделяют две категории мам и пап. Первые предоставляют своему чаду полную свободу. Они пускают его воспитание на самотек, не знают, в какой компании проводит время их сын или дочь, чем занимается. Безусловно, взрослым так себя вести легкомысленно. Предоставленный сам себе ребенок может попасть в дурную компанию.

Другой тип родителей – те, что не дают своему чаду шагу ступить без их помощи. Они контролируют его мысли и поступки, игнорируя личность. Усиленный контроль родителей – еще одна крайность. «Я прекрасно знаю, что будет лучше для моего ребенка» – рассуждают мамы и папы этого типа. Однако в будущем их ребенку будет непросто принимать самостоятельные решения, поскольку за него всегда все решали взрослые.

### Терпение и понимание

По мнению специалистов, родители должны понимать, что их ребенок – это человек, который имеет свои переживания и слабости, свое мнение, взгляды. И задача взрослых – поддержать подростка, а если потребуется, помочь ему.

Психологи предупреждают: многие дети в подростковом возрасте любят экспериментировать, надевая на себя различные поведенческие маски. Причем маски эти

не всегда бывают положительными. Родителей такие эксперименты зачастую выводят из себя. Между тем взрослым нужно помнить, что таким образом подросток пытается найти свое место в мире. Велика вероятность, что эти экстравагантные выходки с течением времени пройдут.

### Помочь и простить

Очень важно, чтобы подросток знал, что, несмотря на свои ошибки, двойки в школе и проблемы со сверстниками, у него всегда есть надежный тыл – дом, любящие родители, к которым он в любой трудной ситуации может прийти к ним за помощью.

### Советы родителям

- Интересуйтесь увлечениями ребенка. Будьте в курсе его любимых компьютерных игр и фильмов.
- Слушайте вместе с ребенком музыку его любимой группы. Отмечайте, если вам что-то понравилось (ребенок будет приятно удивлен и очень доволен).
- Помните, похвалы много не бывает.
- Несмотря на то, что подросток кажется взрослым, он по-прежнему нуждается в моральной поддержке. Если паренек играет в футбол, хвалите его за каждый забитый мяч. Если ребенок увлеченно катается на скейте, восхищайтесь проделанным им сложным трюком. Если ваша дочь вышивает картины, искренне удивляйтесь ее необычными работами.
- Почаще разговаривайте по душам.
- Несмотря на загруженность на работе, находите время для общения с детьми. Лучше задавать подросткам вопросы, на которые они смогут дать развернутый ответ, а не пытаться отделаться скупыми «да» или «нет». Лучше всего разговаривать с ребенком как бы между прочим – на кухне во время приготовления ужина или по дороге в школу, не заостряя на общении особого внимания.

### Вспомнить молодость

Чтобы лучше понять подростка, психологи советуют родителям вспомнить себя в 13 лет. Можно попросить помочь в этом бабушек и дедушек. Будет любопытно отыскать свои старые вещи, перебрать фотографии, а потом рассказать о себе в подростковом возрасте сыну или дочери, вспомнив свои тогдашние переживания. Наверняка после этого подросток откроет взрослого с другой, неожиданной стороны.

Специалисты рекомендуют родителям на время подросткового возраста ребенка стать для него старшим другом, общаясь на равных. Нужно стремиться, чтобы в основе взаимоотношений с ребенком царил взаимопонимание и доверие. И тогда никакой переходный возраст не будет страшен!