**Как общаться с подростком?**

**Подростковый возраст — это переходный** этап между детством и взрослостью, один **из самых сложных и ответственных в жизни ребенка и его родителей. В этот период происходят резкие качественные изменения, затрагивающие все стороны развития и жизни, поэтому этот возраст считается кризисным.** Изменения, происходящие в организме подростка такие, как половое созревание и неравномерное физиологическое развитие, накладывают отпечаток на особенности его поведения. Подростковый возраст характеризуется эмоциональной неустойчивостью и резкими колебаниями настроения. Поведение подростков зачастую бывает непредсказуемым. Ребенок взрослеет, сталкивается с многочисленными трудностями. И если вы хотите, чтобы ваш ребенок:

* не скрывал от вас своих неприятностей и переживаний: говорил правду, какой бы она ни была;
* советовался с вами, уважал ваше мнение, то попытайтесь использовать в жизни своей семьи следующие рекомендации:
1. Когда подросток сообщил о своих неприятностях, не стоит хвататься за сердце, кричать, плакать и обвинять его. Иначе, в другой раз ребенок подумает, стоит ли говорить правду. Ведь ему не нужны лишние проблемы, и он не хочет стать причиной ваших страданий.
2. Принимайте ребенка таким, какой он есть. Подросток нуждается в понимании, любви и принятии, а не в критике в его адрес.
3. Умейте поставить себя на место ребенка. Подростку часто кажется, что с теми проблемами, с которыми ему пришлось столкнуться, никто раньше не сталкивался, поэтому постарайтесь отнестись к его проблемам серьезно.
4. Выслушивайте подростка. Когда вы внимательно слушаете, то ваш ребенок чувствует, что вам интересно и вы стараетесь его понять, узнать о чувствах, взглядах, тревогах, не вступая при этом в спор.
5. Рассказывайте подростку о себе. Не бойтесь говорить о своей молодости, о тех ошибках, которые сами совершали. При этом помните, что такой разговор – не повод для поучительных историй («когда я был в твоем возрасте…», «если бы мы жили так, как вы сейчас…» и т.д.); не делайте из рассказов выводов-наставлений («учись…», «пока мы живы – добивайся успеха» и т. д.). Ваш рассказ должен быть «к месту».
6. Старайтесь вместе обнаружить истинную проблему, которая тревожит подростка, но попытайтесь помочь ему преодолеть трудную ситуацию самостоятельно, не разрушая его собственного решения.
7. Не предъявляйте ребенку завышенных требований. Идеальных детей не бывает. Иначе он будет рассказывать только то, что хотят услышать родители.
8. Старайтесь говорить правду своим детям. Если ребенок часто уличает вас во лжи, с какой стати он станет говорить вам правду.
9. Будьте примером для подражания: старайтесь не унывать, сталкиваясь с проблемами. Глядя на то, как вы решаете свои проблемы, ваш ребенок будет учиться быть стойким и не паниковать в трудной ситуации.
10. Часто юмор помогает при стрессе. Развивайте здоровое чувство юмора в вашей семье.
11. Учитесь радоваться своим и чужим победам и учите этому своего ребенка.

Литература

1.<https://findmykids.org/blog/ru/podrostkovyj-period>

2.<https://psylogik-ru.turbopages.org/psylogik.ru/s/138-psihologija-podrostkovogo-vozrasta.html>

3.Психология развития и возрастная психология. Палагина Н.Н. - МПСУ, 2005.