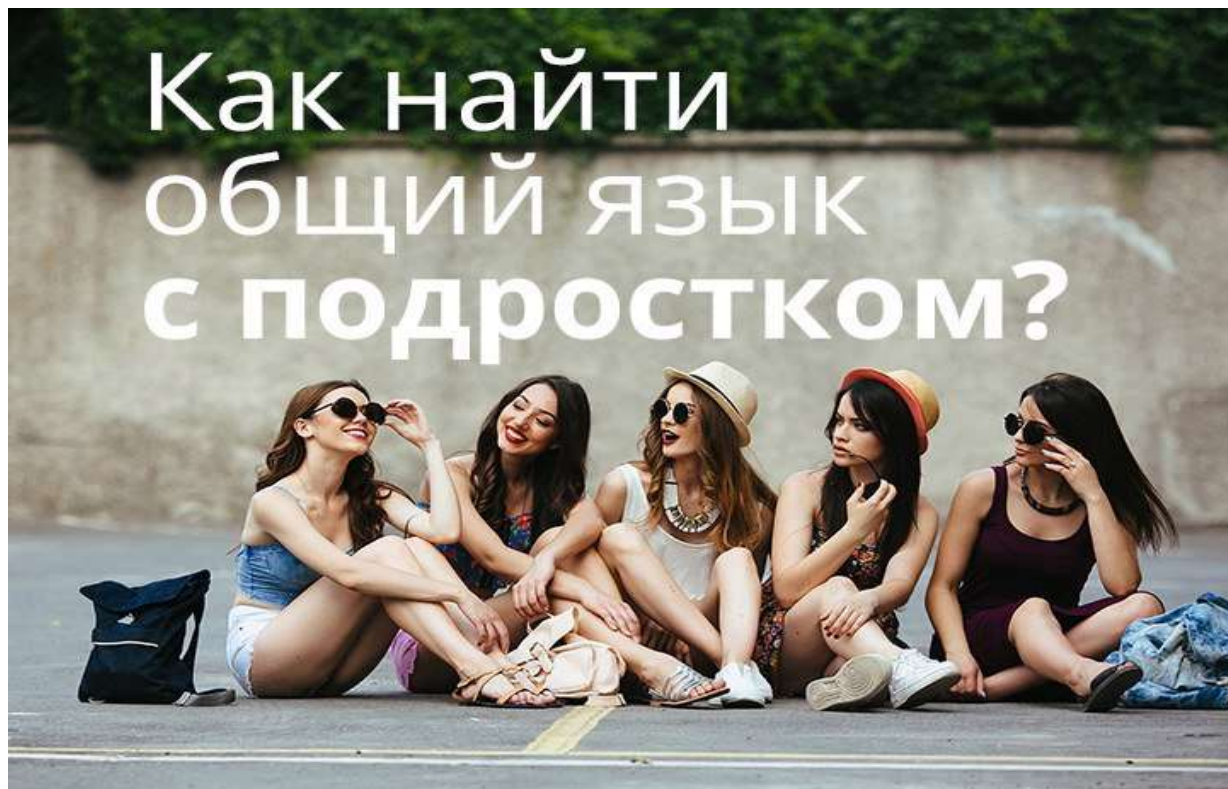


Как найти общий язык с подростком?



В жизни любых родителей наступает момент, когда их дети становятся взрослыми. Правда это может произойти по-разному — кто-то после школы уезжает учиться в другой город, есть и те, кто оттягивает самостоятельную жизнь как может. Но вряд ли найдутся родители, которые не сталкивались с переходным возрастом детей. Кажется, что **их подменили**. Некогда послушный ребенок заявляет, что может все делать сам и вообще не нуждается в родителях.

Подросток же в это время **переживает противоречивый период**. Он чувствует себя повзрослевшим, понимающим людей и жизнь, да и родители постоянно твердят, что он уже не ребенок. А что на деле? Контроль никуда не уходит, мама и папа все также активно участвуют в его делах, интересуются каждым шагом. Это и становится **основой конфликта**. Так как же найти золотую середину и прийти к миру с собственным ребенком?

- **Строгий воспитатель** — это не лучшая модель поведения в отношении подростка. Сейчас все в его характере сопротивляется внешнему миру, не стоит усугублять ситуацию.
- **Подростковый возраст** — это еще и **изменения тела**, не все бывают к этому готовы. Поддержите ребенка, а не подшучивайте над ним. Прыщи, растительность на лице и теле, ломающийся голос — вспомните себя в этом возрасте, хотели бы вы, чтобы родители шутили на эти темы?
- **Не показываем обиду, даже если это очень сложно**. Ребенок, переживающий подростковые изменения, эмоционален. Если он понимает, что своим поведением обижает родителей, это пробуждает чувство вины, которое в свою очередь негативно сказывается на здоровье. Вместо обид

стараясь разговаривать с ребенком, озвучивать то, что вам неприятно, ради совместной работы над ошибками.

- **Подросток чувствует себя взрослым.** Обычно это выражается в том, что он хочет подольше гулять с друзьями, не отчитываться за каждый шаг, иметь некую финансовую независимости. Вы, как родитель, можете объяснить, что взрослость — это не только вседозволенность, но и ответственность. Поэтому можно предложить ему заключить словесный договор: вы учитываете его интересы, а он принимает ваши правила.
- **Плохое поведение детей иногда вызывает бурю эмоций,** но даже в таком состоянии стоит оставаться справедливым и последовательным. Дети лучше поддаются авторитету родителей, если те следуют своим же правилам.
- **Общайтесь с ребенком как с равным,** он должен участвовать в диалоге, понимать, что его мнение также важно.
- **Юность — пора первых влюбленностей.** И порой подростки пытаются скрыть это от своих родителей. Но это не значит, что родитель не должен интересоваться амурными делами своих детей, просто делать это можно как друг, а не как надзиратель.

Детям иногда кажется, что своим поведением они отталкивают родителей, проводят между вами границы. Важно показать, что вы по-прежнему семья и готовы пережить любой сложный период вместе.