#  Мой ребенок – подросток. Почему этот возраст называют трудным?

 Пару лет назад друзья завидовали вашему счастью — иметь такого спокойного, умного, послушного ребенка. Но вот стукнуло 12, 13 лет... и сына или дочь стало не узнать. Вы не знаете, как общаться с подростком — ребенка подменили и перед вами совсем другой человек: холодный, агрессивный, а иногда даже жестокий.
.Но вот стукнуло 12, 13 лет... и сына или дочь стало не узнать.

 «Он стал совсем другим. Раньше мы могли разговаривать о чем угодно, ходили вместе в парк и на речку. Я знала обо всех его друзьях и обо всех красивых девочках в его классе. Сейчас его как будто подменили. Была бы возможность, замок бы повесил на комнату. Злится, когда захожу без стука, на все вопросы отвечает „не твое дело“, связался с какими-то непонятными типами. Приходит из школы, сразу закрывается в комнате и врубает на всю мощь свою непонятную музыку».
 «Я вырос, но мама по-прежнему видит во мне маленького ребенка. Она требует, чтобы я отчитывался перед ней за каждую минуту моей жизни. Как будто ей больше нечем заняться! Она все время лезет в мою жизнь, в мою комнату, в мои дела. Когда она уже поймет, я взрослый, у меня могут быть свои друзья, своя комната, своя жизнь. Только моя...»

 Вот так по-разному видят два близких человека одну и ту же ситуацию. Взрослые словно забыли, что двадцать, тридцать лет назад они сами были подростками, жаловались на родителей, добивались свободы, отстаивали личное пространство и свои интересы. И ненависть тут ни при чем.

 Как разговаривать с подростками, чтобы они слышали родителей? На что обратить внимание папе и маме? Сначала нужно поговорить про подростковый возраст в целом.

##  Что происходит с подростком

 К двенадцати-тринадцати годам во всех сферах наступают перемены, назревает кризис.Тело. Ребенок растет, меняется его тело, которое из-за неравномерного роста часто кажется смешным и нелепым.
 Настроение. Из-за игры гормонов постоянно меняется настроение: ярость сменяет эйфорию, обида тут же переходит в радость. Только что он смеялся над нелепым персонажем в ютубе, а сейчас до слез обиделся на друзей, которые забыли позвать во двор. Такие нагрузки не каждый взрослый выдержит
 Противоречивое отношение взрослых. Он чувствует себя взрослым. Всем существом стремится им стать. Родители продолжают видеть в нем ребенка и начинают требовать взрослой ответственности. С одной стороны: «чтоб в 9 уже был дома», «сейчас же иди и делай уроки», «не общайся больше с Пашей, он мне не нравится». С другой: «в твоем возрасте я уже банки консервные закрывала», «какой пример ты подаешь брату», «вон какой вымахал, а толку», «пора уже о будущем думать».

  Что нормально для подростка

 Резкие перемены в поведении и образе жизни, скрытность. Да, это вас пугает. Да, вам кажется, что с ребенком что-то не так и он попал в дурную компанию, насмотрелся фильмов, а может и вовсе пробует алкоголь или наркотики. Это не обязательно. Ребенок находится как бы между двух берегов: детством и взрослостью. Он всеми силами стремится стать взрослым, самостоятельным. Он требует уважения к себе, своему личному пространству, своим интересам. Поэтому не стоит переживать, если он в очередной раз попросит постучать в дверь комнаты и не лезть в его шкаф. И он имеет право отказаться рассказывать, как прошел день в школе.

 Кажется, что подросток ничем не интересуется, ничего не хочет и ни о чем не думает. На самом деле интересы подростка просто не входят в систему ценностей мамы и папы. Часто родители не замечают «мелочей», а сам подросток не готов поделиться: не поймут, осудят, отвергнут.
 Возможно, вы не видите, как сын или дочь освоили технику игры на гитаре. Как стали петь и писать стихи. Как ищут поддержки и оценки в своих достижениях от самых близких людей. Как общаться с подростками родителям? В первую очередь снизить требования и принять то, что есть.

Тяга к новым людям и большим компаниям. В этот непростой период подростку особенно важно понимание, принятие, личное общение. Поэтому его так тянет к друзьям, к себе подобным. Туда, где его могут понять и выслушать на равных, где он будет чувствовать себя частью коллектива, знать, что он такой не один.

Лень, снижение успеваемости, отказ от домашних дел. Подросток меняется физически и эмоционально. Эти перемены вызывают большой стресс для еще не окрепшего организма, забирают много сил и энергии. Поэтому возможны «приступы лени», спад успеваемости в школе.

Резкая смена интересов. Вчера он весь день носился с фотоаппаратом, сегодня рисует акварелью, завтра будет писать стихи. Он пробует и ищет себя. Попробовав самые разнообразные занятия, он найдет что-то по душе. Возможно то, что станет его будущей профессией или хобби.

Слабый контроль над эмоциями. Эмоции в этом возрасте очень сильные. Для них характерна частая и резкая смена. Научиться их контролировать он пока не в состоянии. Как бы ни было обидно вам, для подростка нормально выражать резкий протест на ваши замечания, грубо реагировать на попытки вторгнуться в его жизнь, отвергать любые советы. Как разговаривать с подростком, если он грубит? Сохранять достоинство и самообладание.

Ложь. Часто подростки начинают врать. За этим стоит желание приукрасить действительность, понравиться окружающим. А иногда скрыть что-то от родителей, чтобы избежать наказания.

Приступы меланхолии. Частые раздумья, мысли, фантазии, ведение дневников также естественны для детей, вступивших в переходный возраст. Они познают себя, часто бывают собой недовольны. Их волнует внешность, статус в коллективе, реакция противоположного пола. Но за этим стоит стремление к лучшему. Они хотят стать лучше, сильнее, красивее физически и духовно.

##  Когда стоит бить тревогу

На первый взгляд многие странные признаки подросткового возраста являются нормой. Но не следует забывать, что у всего должны быть разумные границы.

 Вот ситуации, когда стоит обратиться к специалисту:

  Подросток не может завести друзей среди одноклассников или соседских ребят. При обостренной потребности в общении, которую он никак не может удовлетворить, не исключено его попадание в компанию, связанную с криминалом. Такие компании прекрасно вписываются в подростковую систему ценностей: и общение, и протест, нарушение всех ценностей и требований взрослых. Целый коктейль эмоций и чувств, острые ощущения, романтика...
 Общается с ребятами намного старше себя, которые имеют дурную славу, совершают правонарушения и даже преступления.
 Начал курить, употреблять алкоголь, пробовать наркотики.
 Почти не выходит из комнаты, часто плачет, не общается с родителями и друзьями. Возможно, у него неприятности или даже начинается депрессия.

##  Налаживаем контакт с подростком

Как разговаривать с подростком и найти общий язык с юным бунтарем? Прежде всего, помним, что он больше не маленький ребенок. Он требует уважения и имеет на это право.

1 Общение нужно строить на равных, как с лучшим другом. Позиция родитель-ребенок изживает себя.

2 Не стоит настаивать на разговоре, если он не хочет. Пройдет время и он по собственному желанию подойдет поговорить.

3 В комнату все-таки лучше стучаться. Это еще раз покажет ваше уважение к нему и его личному пространству, подкрепит его чувство значимости, так необходимое в этом возрасте.

4 Не надо смеяться над одержимостью подростка своей внешностью, лучше помогите с этим справиться: отведите в парикмахерскую, спортзал или к врачу, поддержите, помогите.

Но при этом помним:

* перед нами тот же ребенок, не стоит перегружать его обязанностями, делами и ответственностью, просьбы и поручения должны быть посильны;
* его друзей лучше знать лично (устройте для ребенка праздник, пригласите всех его друзей);
* общение поможет контролировать ситуацию и сохранить контакт (почаще делитесь с ним своими мыслями, чувствами, воспоминаниями о себе в его возрасте);
* совместные хобби никто не отменял (попросите спеть его любимую песню или вместе посмотрите его любимый фильм, похвалите его картину или стихотворение);
* он по-прежнему как ребенок нуждается в вашей любви (чаще говорите, как вы его любите).

Попытайтесь передать подростку ощущение безопасности и доверия вам. Он должен знать, что вы его примете, поймете, не станете наказывать, а постараетесь помочь. Тогда в сложной ситуации он пойдет за советом к вам, а не к неизвестным друзьям на улице.

И, наверное, самое главное, что поможет понять, как правильно общаться с подростком: вспомните себя в его годы. Чем вы жили, о чем мечтали, чем увлекались, на что обижались, с кем общались, как проводили свой день. Почувствуйте это состояние, эти эмоции. Делитесь ими со своим подростком, и снова чувствуйте. Вы были такими же, как и он. Вы его понимаете. Эта мысль, это чувство — ключ к построению доверительных отношений, к подписанию мирного договора между подростком и взрослым.