**Мой ребенок – подросток.**

Подростковый возраст - один из самых сложных, но в то же время один из самых значимых периодов в жизни наших детей. В период с 11 до 15 лет ребёнок проходит большой путь в своём развитии. Нам, родителям, нелегко живётся, если в семье подросток. Но и[подросткам](http://www.shkolnik.domlad18.com/v-seme-rebyonok-podrostok/) нелегко. Давайте подумаем, как нам научиться любить и принимать своего вечно меняющегося и приносящего много огорчений ребёнка, проходящего период подросткового возраста.

Чтобы в семье был мир, советую соблюдать следующие простыеправила:

1.**Будьте терпеливы в общении с подростком.** Чаще подбадривайте, замечайте малейшие изменения в лучшую сторону. А если вы будете постоянно поучать и срываться, то нарушите доверие между вами.

2**. Устанавливайте доверительные отношения.** Эти отношения всегда двусторонни. С одной стороны, это признание ребёнком вас своим другом. С другой стороны, это и ваше доверие к своему ребёнку. Но вы должны знать, что в этот период происходит некоторое отстранение подростка от родителей.У него появляются свои "личные дела", свои тайны и секреты.Он может чаще уединяться в своей комнате. Это нормально, это необходимый элемент подростковой жизни.Доверительные отношения - это передача ответственности за свою жизнь самому ребёнку. Если ребёнок будет чувствовать себя рядом с вами в безопасности, он будет вам доверять.

3.**Сдерживайте свои эмоции.** Если ребёнок ведёт себя неправильно, не переходите сразу на крик. Крик - это совсем не то, что ждёт от вас подросток. Ответная реакция будет подобна вашей.Такая "разборка" не решит конфликт. Если конфликт назрел, сначала успокойтесь ( подышите глубоко, отвлекитесь от ситуации), потом спросите себя: "Чего я хочу достичь: наказать его или решить вместе с ним проблему?" Лучше обсудить сложившуюся ситуацию, ане самого ребёнка. Это будет более правильное решение.

4.**Не рубите с плеча**. В любом отклонении в поведении надо прежде установитьпричину*.* То, что вы видите, это следствие. Может быть, таким образом подросток хочет привлечь к себе внимание или самоутвердиться.

5.**Будьте последовательны и постоянны в своих словах и действиях**, если хотите чего-то добиться. Не обещайте ребёнку того, чего не сможете выполнить. Это только укрепит в ребёнке уверенность, что взрослым доверять нельзя.Если вы от  ребёнка требуете одно, а сами делаете другое, постепенно подросток перестанет доверять вашим словам. И сам будет с лёгкостью давать обещания, но не будет их выполнять. Если у вас действительно изменилась какая-то позиция, объясните ребёнку, почему это произошло.

6.**Стремитесь к разумному компромиссу и гибкости решений**. Каждый подросток ( и взрослый тоже) старается сохранить свою самооценку, свою целостность. Поэтому решая что-либо вместе с ребёнком, идите на уступки, которые помогут ему сохранить своё лицо.

7. **Поощрения и наказания должны быть адекватны совершённому поступку**. Подростки очень болезненно реагируют на несправедливые и жестокие наказания. Иногда такие травмы остаются на всю жизнь. Поощрения тоже должны быть адекватны сделанному ребёнком .

8**. Избегайте чтения нотаций**. Ребёнок начинает защищаться и становится "глухим" к нашим словам.Лучше просто поймите ребёнка и помогите ему без всяких упрёков и нотаций.

9.**Говорите и выясняйте всё вовремя**, не копите обиды и недовольства. В какой -то момент ваши эмоции "вырвутся" на свободу со страшной силой. Тогда конструктивного разговора точно не получится, произойдёт бурный скандал, и вы припомните ребёнку все его прегрешения с самого раннего возраста. Как правило, помириться после такого скандала бывает сложно. Поэтому не копите претензии, высказывайте их по горячим следам, но не забывайте, что вы не судья, а любящий родитель.