**Можно ли подружиться со своим ребенком-подростком ?**

Переходный период от детства к взрослости - один из саамы сложных этапов в жизни подростка и в его семьи. Именно в это время возникает множество конфликтов и непонимания между детьми и родителями. Как сделать так, чтобы этого избежать и стать подростку другом?

О ХОББИ

Родителям стоит проявлять интерес к любым увлечениям подростка, даже если они кажутся им глупыми и бесполезными. Поэтому если вы не совсем понимаете всех особенностей хобби сына или дочки (например, если это реконструкции средневековых битв), то хотя бы прочтите об этом в сети. Постарайтесь найти любую информацию об этом. У вас появиться возможность, благодаря этому, говорить с ребенком на одном языке (он будет приятно удивлен, если увидит, что родители кое-что понимают в его увлечении), задавать интересные для него вопросы. И вы также сможете помочь ему стать более успешным в выбранном деле, например, если подскажете, куда ему лучше пойти учиться дальше.

ЧЕСТНОСТЬ

Когда вы говорите с подростком, психологи советуют родителям всегда говорить о том, какие эмоции у них вызывает его ответ. Например, если он «фыркнул» в ответ на их вопрос - то обратите его внимание, что вы чувствуете в ответ, что такое поведение отталкивает и раздражает. А если подросток спокойно и с улыбкой дал ответ – скажите ему, что, отвечая так, он располагает к себе. Такие замечания помогут подростку «обкатать» свое новое «я» (он же все-таки в процессе формирования) и дадут ему возможность определиться с подходящей для себя моделью поведения в обществе.

НЕ УЧЕБОЙ ЕДИНОЙ.

Показывайте, что вы серьезно относитесь к проблемам ребенка и готовы ему помочь. Поскольку пик кризиса подросткового возраста выпадает на старшие классы, то многих родителей гораздо больше интересует, выучил ли подросток уроки, чем его личностные переживания. А они-то для подростка

как раз важнее всего. Поэтому если вы видите, что он чем-то расстроен, посвятите решению его проблемы столько времени, сколько потребуется, отодвинув все остальное на второй план. Иногда лучше просидеть с ним всю ночь, разговаривая об этом, и разрешить не сделать уроки, чем назвать его проблему несерьезной и заставить выполнить домашнее задание. Ведь в таком случае он больше никогда не поделится с вами ничем, а уроки в лучшем случае выучит, как попало.

ПОДРОСТОК - ПРО.

Еще одна задача для мам и пап - сделать так, чтобы их дети почувствовали себя действительно взрослыми людьми. Поэтому вы, во-первых, должны начать советоваться с ними, принимая те или иные семейные решения. А, во-вторых, у подростка должна появиться личная зона ответственности в семье. То есть то, за что будет отвечать только он и где он

сможет лучше всего проявить себя. Например, если он увлекается техникой, то пусть станет ответственным за исправность всех техустройств в доме. Это очень полезно для поднятия самооценки и развития взрослой ответственности.

ДРУГ или КОНТРОЛЕР?

Считая себя взрослыми и самостоятельными, подростки очень сильно обижаются, если родители им не доверяют. Например, когда спрашивают, все ли домашние задания сделали. Но, несмотря на все эти обиды, родители не должны переставать контролировать своих детей, потому что те в силу возраста все же еще недостаточно ответственны. Поэтому чтобы не обидеть недоверием, но все равно проконтролировать учебу, лучше всего – откровенно договориться с подростком. Например, о том, что на

протяжении рабочей недели он может распределять свое время так, как ему вздумается, однако на выходных вы будете полностью проверять, что он выучил, а что нет. При этом поделитесь своими переживаниями и объясните подростку, что проверка нужна не потому, что в нем сомневаются, а исключительно для вашего успокоения. А за прилежное соблюдение уговора психологи советуют поощрять. Например, время от времени расширять права подростка.

ПРАВО НА ОШИБКУ.

Очередной камень преткновения в дружбе между родителями и ребенком-подростком - проблема выбора. Ведь нередко их желания не совпадают. И при этом родители уверены, что выбор их ребенка неверный, потому что, к примеру, носить ту или иную вещь он не будет, а курсы по хобби бросит через месяц. Что самое главное: во многих случаях они оказываются правы, потому что такова природа подростков. Но не набив шишек, ребенок никогда не научится правильно делать выбор и анализировать свои результаты. Единственное, что вы можете сделать,

- показать ребенку, какой перед ним есть выбор и к чему он может привести.

КАК ГОВОРИТЬ «НЕТ»?

Как известно, очень часто детям-подросткам приходят в голову какие-то идеи, которые родителям особо не по душе (например, сделать себе втору дырку в ухе). При этом далеко не все мамы и папы знают, как правильно сказать подростку «нет». Итак, по словам психологов, прежде чем сделать это, сначала нужно поинтересоваться, почему он хочет совершить тот или иной поступок. Это нужно не только для того, чтобы сам подросток понял, что его мнение тоже важно, но также это полезно и для родителей. Аргументы ребенка позволят им оценить ситуацию с другой стороны. Но если родители все же не готовы изменить свое «нет», то должны аргументировать, почему они так поступают. А категорическое «нет» без аргументов разрешается только в том случае, если то, что собирается сделать подросток, - небезопасно.

ВМЕСТЕ В ИНТЕРЕСНОМ МЕСТЕ.

Если вы действительно хотите подружиться с ребенком-подростком - приглашайте его на встречи, например, раз в месяц сходите куда-то вместе. Главное - выбрать такое занятие для встречи, которое будет интересно всем, а также благодаря которому мама и папа смогли бы открыться подростку (впрочем, как и подросток - родителям) с неожиданной для него стороны. Например, это может быть катание на роликах или коньках, игра в пейнтбол и т.д. Видя своих родителей увлеченными и активными, подросток перестанет ассоциировать их с людьми, которые только и могут, что «пилить» за учебу, контролировать его действия и читать морали. Поэтому он станет их больше уважать, как личности.

По материалам сети Интернет

Белковский Сергей Александрович,

педагог-психолог ГКУ КО «Содействие»