**Проблемы в общении с детьми-подростками, как их решить**

В любой семье, где есть дети-подростки возникают сложности в общении с ними. Нам зачастую кажется, что ребёнок нас игнорирует, на зло нам, делает не так, как нужно, в школе у него проблемы с поведением и успеваемостью, он пропадает в сомнительных компаниях и т.д. и т.п. Эти перемены в подростке связаны с его переходным возрастом – в это время начинается половое созревание организма, биологические процессы перестраивают органы, ткани и системы всего организма ребёнка. При половом созревании новые гормоны в крови оказывают сильное влияние на нервную систему подростка, к тому же активный физический рост придают ребёнку ощущение резкого взросления. Поэтому он уже начинает считать себя взрослым и требует соответственного отношения к нему – подросток стремится расширить определённый круг своей самостоятельности, хотя он ещё полностью зависит от своих родителей. Отсюда возникает главное противоречие переходного возраста – подросток стремится показать окружающим свою взрослость и самоутверждение.  В такой ситуации возникает непонимание с близкими, начинают появляться обиды и возникает протест, выраженный в виде грубости, непослушания, упрямства и замкнутости.

Кризис подросткового возраста характеризуется резкими перепадами настроения, связанными с незначительными обстоятельствами, особой чувствительностью к своей личности и внешнему облику, повышенной застенчивостью или же наоборот, наглой развязностью, напыщенной независимостью, непризнанием авторитетов и правил.

Чтобы родителям найти правильную стратегию в общении с подростком, необходимо знать и понимать эти процессы в его психике и организме, иначе ошибки могут привести к непоправимым последствиям. В результате такого невнимания родителей к переменам в жизни ребёнка, дети могут убежать из дома, попасть в криминальную историю и даже привести к суициду. Если вы чувствуете развитие непонимания со своим ребёнком, то необходимо обратиться к семейному психологу, чтобы помочь подростку благополучно преодолеть этот сложный период в его жизни.

Подростки — это дети, но в восприятии родителей. В понимании же подростка - он самостоятельная личность, способный принимать решения. Как не отвергнуть от себя, как остаться друзьями и научиться принимать его, такого несмышлёного - постараемся разобраться в этой статье.

**Забудьте на время о том, что вы родитель**

Старайтесь быть другом, поддерживайте ребенка в его начинаниях. Указывая на ошибки, смените гнев на милость - расскажите ему об ошибках своей молодости. Заботу и внимание никто не отменял, но вместо фразы "надень срочно шапку", объясните, чем опасен выход в мороз без головного убора. Будьте снисходительней!

**Личное пространство в любом возрасте**

У каждого человека есть свои секреты. Приоткрыв завесу тайны подростка, вам может не понравится то, что вы узнали. Доверяйте подростку, докажите, что он может всегда на вас рассчитывать, в любой, даже не очень хорошей ситуации. [Важно знать каждому родителю](https://psycholog-elenavolzhskaya.ru/problemyi-v-obshhenii-s-detmi-podrostkami,-kak-ix-reshit), где проводит свободное время его ребенок, с какой компанией, какую музыку любит.

**Понятие "дисциплина"**

Как уже говорилось, подросток — это ребенок, который считает себя правым и пытается диктовать свои правила. Объясните своему чаду, что существуют общепринятые правила поведения, правила дома, в котором он живет, и не ему их нарушать. Вы можете скорректировать их и принять во внимание его мнение. Постарайтесь личным примером показать, как делать нельзя.

**Ответственность — это важно**

В семьях, где много детей ответственность развить легче: помощь по дому, забота и присмотр за младшими. Как быть, если в доме единственный ребенок? Все очень просто! Заведите домашнее животное, уход за которым будет ложиться на плечи подростка. Теперь от него зависит жизнь и здоровье питомца. Еще один вариант: составьте список дел по дому и ответственных. На личном примере докажите, что папа может мыть посуду, а мама - прибить гвоздь.

**Доверие не по часам**

Психологи советуют определить день и час для доверительной беседы с подростком. Позвольте не согласиться. Общаться с ребенком нужно по мере необходимости, а не по расписанию. В любое время дня и даже ночью. Иногда выступайте зачинщиком разговора, аккуратно подводя к нужной теме, особенно, если она щепетильная.

**Сострадание и сочувствие - залог успеха**

Отчитать подростка за провинность - легко, а вот поставить себя на его место и вместе разобраться в ситуации — это уже задача не из легких. Постарайтесь быть рассудительным и сопереживающим, терпеливым и понимающим. Не применяйте физическую силу по отношению к ребенку, накажите его другим способом.

**Пионер - всем ребятам пример**

Родители должны быть достойным примером своим детям! Проводить разъяснительную беседу о вреде курения с сигаретой в зубах - дело хорошее, но этого мало. Бросайте курить! Частые застолья - тоже не повод для подражания. И помните, дети — это яблоки, которые произрастают от яблони.

Как и любое дело, воспитание подростка — это архисложная задача, требующая усилий, прежде всего, от самих родителей. Иногда и родителям приходиться пересмотреть свои привычки и распорядок дня. Не забывайте, что потерять подростка в период становления личности крайне опасно. Вставший на пути потерянного ребенка "друг", может указать совсем не на ту дорогу.