***«Правила поведения с подростками: особенности переходного возраста»***

Переходный возраст назван так не случайно. Переходное состояние – это особое, исключающее покой состояние. Представим, как чувствует себя человек на вокзале: немного тревожно, ведь уютный, хорошо известный мир прежнего дома оставлен позади, впереди что-то неизвестное, вызывает тревогу. Но одновременно это делает его возбуждённым и предчувствующим что-то неведомое, захватывающее и удивительное. Эйфория, тревога, отсутствие привычного покоя, часто растерянность. Всё меняется, нет ничего устойчивого. Сегодня половое созревание начинается гораздо раньше, чем у родительского поколения. У девочек – в возрасте 10 лет, у мальчиков около 11. Нормой физиологи считают и 8 лет, и 16.

Несмотря на отрицательное восприятие подростков некоторыми взрослыми, они часто энергичные, вдумчивые, глубоко интересующиеся различными вещами, особенно тем, что кажется им справедливым и правильным. Хотя, это может быть период непрерывных конфликтов между родителем и ребенком.

Один из общих стереотипов: подросток - это непослушный, дикий ребенок, который непрерывно ссорится с родителями. Возможно, это соответствует описанию некоторых детей, а также может характеризовать человека в моменты эмоциональных подъёмов и спадов, этот стереотип ни в коем случае не соответствует большинству подростков.

Подростковый возраст - период интенсивного роста, не только физически, но и нравственно и интеллектуально, понятно, что это - время беспорядка и переворота для многих семей. Подростковый возраст - также время, чтобы помочь детям превратиться в отличных людей.

Основная цель подростка состоит в том, чтобы достичь независимости. Именно для этого подростки начнут отделяться от своих родителей, и в особенности от родителя, к которому они ближе всего. Иногда это выглядит как «У меня мнение всегда другое, чем у тебя» или «Не приближайтесь ко мне!»

Во время подросткового возраста, человек созревает, начинает думать более абстрактно и рационально, формируют свой моральный кодекс. Нередко родители подростков могут с удивлением отметить, что ребенок, который ранее желал быть похожим на них и быть всегда рядом, внезапно начинает самоутверждаться и активно восставать против родительского контроля.

Вам, как родителю подростка, необходимо взять себя в руки, глубоко вздохнуть, и ответить себе на такие вопросы:

*Есть ли у моего ребенка личное пространство?*

*Не пытаюсь ли я управлять моим ребенком?*

*Прислушиваюсь ли я к своему ребенку?*

*Допускаю ли я, что мои вкусы и мнения могут расходиться с пристрастиями моего ребенка?*

Волне возможно, что подросток будет действовать наперекор ожиданиями родителей. Однако, они обычно понимают и должны знать, что их родители достаточно заботятся о них. При хорошем отношении подросток будет поддерживать приемлемое поведение, и будет следовать правилам дома. Если у родителей будут не слишком большие ожидания, то подросток вероятно попытаются их удовлетворить.

Также не противопоставляйте себя ребенку. Если подросток хочет покрасить волосы, нарисовать ногти черным лаком, или носить страшную одежду, подумайте дважды прежде, чем Вы возразите. Подростки хотят потрясти своих родителей, и намного лучше позволить им делать какой-то временный безопасный ход, нежели нажить себя врага; лучше оставьте возражения на вещи, которые действительно имеют значение, как сигареты, наркотики и алкоголь.

Подростковый период зачастую - время экспериментирования, и иногда это экспериментирование включает опасное поведения. Очень важно не избегать обсуждения половых различий, наркотиков, алкоголя, использования табака; обсуждение этих вещей в открытую прежде, чем это становится реальной необходимостью увеличивает шанс, что ребенок будет действовать ответственно, когда настанет время.

Очень важна роль дисциплины для подростка. К настоящему времени Вы заложили основу. Ваш ребенок знает то, что ожидается от него, и что последствия плохого поведения неминуемы. Не подводите себя и теперь — дисциплина столь же важна для подростков, как и для младших детей. Точно так же, как 4-летний, который нуждается в Вас, чтобы установить время сна и придерживаться его, Ваш подросток должен знать границы.

Установленные правила относительно домашней работы, посещений друзьями, комендантских часов, и календарное планирование следует обсуждать с подростком заранее. Таким образом не будет никаких недоразумений. Ваш подросток будет вероятно время от времени жаловаться, но также и поймет, что Вы понимаете ситуацию. Верьте этому или нет, подростки все еще хотят и нуждаются в Вас. Нужда это продиктована необходимость установить пределы и провести в жизнь эти рамки. А сделать это можно путем предоставления им большей свободы и ответственности.

Когда Ваш подросток действительно нарушает правило, можно не наказывать, а убрать привилегии. Иногда это может оказаться лучшим планом действий. Например, можно перестать возить ребенка школу на машине, и заставить пользоваться автобусом. Но перед этим надо обсудить, что вас очень обеспокоило то, что он пришел домой так поздно.

Не забудьте давать подростку некоторый контроль. Мало того, что это ограничит борьбу за власть, которую Вы имеете, это поможет Вашему подростку уважать решения, которые Вы действительно должны принять для него или ее. Вы могли позволить младшему подростку принимать решения относительно школьной одежды, стиля прически, или даже дизайна его комнаты. Поскольку Ваш подросток становится старше, то царство контроля должно быть расширено.

Также важно сосредоточиться на положительных сторонах. Например, сделайте так, чтобы Ваш подросток заработал более поздний комендантский час, демонстрируя положительное поведение вместо того, чтобы установить более ранний комендантский час как наказание за безответственное поведение.

Знакома ли вам следующая ситуация? Утром ваш сын (подросток) надолго уединяется в ванной, и это в то время, когда вы спешите на работу. Вы думаете: «Как я могла воспитать такого невнимательного ребенка? Он проявляет ко мне настоящее неуважение!». Тем временем в ванной комнате ваш сын взволнованно смотрит на свое отражение в зеркале и думает: «Я ни за что не пойду в школу с таким огромным прыщом!». Вы теряете терпение и переходите на крик, стучите в дверь и требуете, чтобы он поторопился. Он в ответ кричит: «Боже, ты же ничего не понимаешь! Оставь меня в покое!». Когда он наконец выходит, то молчит и игнорирует все ваши замечания. В итоге вы таки опаздываете на работу и чувствуете себя совершенно разбитой, недоумевая: «Почему мой ребенок меня не слушается? Неужели теперь он всегда будет мне перечить?».

Дистанцирование и вспыльчивость зачастую являются теми единственными способами общения, к которым прибегает ваш подросток, оказавшись в сложной ситуации, что, в свою очередь, провоцирует возникновение еще большего количества конфликтов. Вы и ваш подросток – это два разных мира, две разные точки зрения, гигантская трещина во взаимопонимании, и ваше общение может стать настоящей головоломкой.

Многие родители не понаслышке знают о том, что чем больше они довлеют над своими детьми, тем больше встречают сопротивления и упорства при отстаивании их юношеских взглядов. Подростки вспыльчиво реагируют или закрываются и думают: «Мои родители не знают ответа, так какой смысл пытаться раскрываться перед ними? Я только негативно настрою их». Вы должны понять, что молчание или острое реагирование – это их попытка справиться со стрессом и защититься. Они просто не знают других, более конструктивных способов.

Вот пять по-настоящему полезных секретов, которые вы можете применить при общении с вашими детьми в их трудный подростковый период.

 **1. Постарайтесь сделать все, чтобы дети захотели вас услышать.** Есть простой и универсальный секрет, который поможет вам эффективно контактировать с вашим подростком: независимо от того, насколько это тяжело, постарайтесь все ваши разговоры начинать с искренней попытки понять вашего ребенка, даже если вы абсолютно не согласны с ним или пока не понимаете, о чем он вам пытается рассказать.

Например: ваша дочь, вместо того чтобы делать домашнее задание, сидит онлайн в чате со своими друзьями. Это сводит вас с ума, и вы тут же начинаете переживать и думать: «Если она не пройдет тесты, то никогда не поступит в университет. Какое будущее ее ждет?». При этом ваша дочь думает совсем иначе: «Мне нужно непременно поговорить с Ирой. Если мы сегодня не помиримся после нашей ссоры в актовом зале, все девочки ополчатся против меня, и завтра в школе уже никто не захочет со мной разговаривать». Опять же, вот они – два разных мировосприятия. Попробуйте начать со следующего: «Я понимаю, насколько тебе тяжело из-за того, что ты поссорилась со своей лучшей подругой. Я также знаю, что завтра тебе предстоит пройти этот тест. Учеба в школе – это твоя работа, на тебе лежит ответственность за ее выполнение в меру своих способностей. Давай сядем и вместе придумаем хороший способ распланировать твой вечер так, чтобы ты все успела». Только не говорите «Я понимаю, но...», это тут же дисквалифицирует все, что вы только что произнесли.

Начните с подлинного понимания как с отправной точки и, прежде чем рассказать ребенку о том, какие изменения и коррективы необходимо внести в свою жизнь, постарайтесь поставить себя на его место. Такой подход способен практически чудесным образом «раскрыть уши» ваших детей. Они больше не захотят защищаться от вас, наоборот, им будет интересно прислушаться к вашим словам. **2. Постарайтесь убрать свою эмоциональную реакцию.** В тот момент, когда вы пытаетесь достучаться до своего подростка, эмоции могут оказаться вашим врагом. Напомните себе о том, что все, что он говорит и делает, он делает совершенно не для того, чтобы насолить вам или чем-то попрекнуть. Да, вам могут не понравиться его поведение или образ мыслей, но постарайтесь держать свои эмоции при себе, даже если это поведение оказывает влияние на ваше состояние в целом. Это нелегко, это тяжело, но это навык, который вы можете освоить подобно любому другому навыку.
Перед тем как начать разговор с ребенком, желательно мысленно повторить следующее: «Это как деловые переговоры, ничего личного». Когда вы действительно научитесь так думать, у вас не будет никаких причин, чтобы злиться на своего ребенка за то, что он был самим собой. Его выбор может оказаться неправильным, но это лишь потому, что у него пока нет нужного набора навыков, чтобы более продуктивно выйти из ситуации.

Так что ваша задача состоит в том, чтобы сопроводить его на пути к принятию более грамотного и взвешенного решения, всячески способствуя освоению нужных навыков. Когда вы примете это как свою родительскую задачу, то станете менее эмоциональными. Если вы находитесь в состоянии фрустрации, помните, что нельзя принимать это лично на свой счет. Скажите себе, что это всего лишь обычная проблема, ждущая решения и являющаяся частью текущих вопросов воспитания. **3. Задавайте открытые и интересующие вас вопросы, но только не конфронтационные.** Попросите вашего подростка рассказать о своих идеях и поддержите его. Пусть он увидит, что вы верите в него и не злитесь на его воинственные попытки утвердиться в этой жизни. Когда вы проявляете веру в его способности и предоставляете ему личное пространство для самостоятельного принятия решений, то инициируете развитие у своего ребенка настоящей уверенности в себе.

Не задавайте конфронтационных вопросов, которые могут спровоцировать желание ребенка защищаться от вас: «Почему ты не можешь встать вовремя? Что с тобой происходит?». Лучше используйте открытую форму диалога: «У тебя есть какие-нибудь идеи о том, как встать вовремя?». Если он говорит, что их нет, предложите несколько ваших собственных вариантов и спросите, какой из них подойдет ему больше. Вашему подростку очень важно понять одну вещь: ему самому предстоит решать свои проблемы. Не вторгайтесь на его территорию. Просто помогите разобраться и принять решение, а также, будучи рядом, позвольте пережить закономерные последствия его поведения.
Ваша задача состоит в содействии самостоятельному и независимому мышлению вашего ребенка, благодаря чему он ощутит определенный контроль над своей жизнью. Открыто выслушайте все, что он скажет, и предложите критически оценить каждый из возможных вариантов. Что в них действительно эффективно, а что проблематично для выполнения? Какими могут быть последствия и связанные с ними переживания, как он намерен справляться с ними?

 **4. Не будьте «нуждающимися», будьте независимыми.** Постарайтесь не испытывать глубокой потребности в том, чтобы ваш подросток непременно сотрудничал с вами или всегда вел себя хорошо. Когда вам что-то нужно от своего ребенка – что-то, что улучшит ваше самочувствие (и успокоит вас), вы становитесь уязвимыми, потому что он вовсе не должен давать вам это. Не получая желаемого, вы будете более усердно стремиться контролировать вашего ребенка и манипулировать им. В свою очередь, ваш подросток будет становиться все более и более непослушным или послушным пассивно – в любом случае ничего хорошего.
Правда в том, что для обретения внутреннего комфорта вам по большому счету никто не нужен. Вы можете сами решать свои собственные проблемы и чувствовать уверенность в своих силах. Так что если ваш подросток поступает определенным образом, это его проблема – проблема, которую ему тоже предстоит решить самому. Ваша задача – подумать над тем, как вы поведете себя по отношению к нему и отреагируете на его поведение. Как раз это полностью в ваших руках.
Спросите себя: «Как я хочу поступить независимо от того, как поступит мой ребенок? С чем я могу мириться, а с чем нет?». Соберите все силы и скажите себе: «Если мой ребенок кричит на меня, вместо того, чтобы испытывать острую нужду в том, чтобы он прекратил кричать, я могу просто развернуться, уйти и не вовлекаться в конфликт». Покажите ему, что не станете разговаривать, пока он не подойдет к вам вежливо и деликатно.

Суть вот в чем: когда вы не пытаетесь заставлять ребенка измениться или соответствовать определенному шаблону, то в состоянии определить для себя правильную позицию. Как следствие, ваш ребенок станет более послушным, потому что уже некому будет оказывать сопротивление. Если вы не пытаетесь его контролировать и управлять им, да еще и не реагируете на него, он будет вынужден бороться с самим собой, а не с вами.

 **5. Ничего не предпринимайте, пока оба не успокоитесь.** Еще одно правило: ничего не делайте до тех пор, пока вы и ваш ребенок не станете абсолютно спокойными. Просто ничего не делайте, ничего не говорите. Вы можете, если нужно, взять тайм-аут на несколько минут или настолько, насколько потребуется. Когда эмоции стабилизируются, сядьте и поговорите. Очень неэффективно пытаться начинать обсуждать серьезные темы или приступать к разрешению конфликта, пребывая в самом разгаре ссоры. Так что если вы или ваш ребенок расстроены, сделайте паузу и вернитесь к разговору только тогда, когда сможете поговорить в спокойном тоне.

Если при попытке поговорить ваш ребенок грубит или переходит границы дозволенного, все равно держите себя в руках и сделайте все возможное, чтобы не втянуться в конфликт. Если в данный период времени ваши отношения таковы, что обеспечить открытую, уважительную беседу невозможно, помните, что проявлять мудрость и постоянство – это все-таки ваша задача.

Придумайте себе какой-нибудь ситуационный девиз, например: «Я в этот конфликт не втянусь, что бы ни было». Если вы сможете из раза в раз следовать этим словам, то со временем бунт и антагонизм утихнут. И не переживайте, если иногда вы все-таки вовлечетесь в негатив – оставаться сильным очень непросто. А еще хорошее заключается в том, что чем больше вы будете отказываться участвовать в ненужных перепалках, тем легче вам будет сохранять спокойствие.