**Подростки: почему они такие?**

Обобщая вопросы родителей, обратившихся за консультацией, можно с уверенностью сказать, что для любого родителя переходный возраст их ребенка - довольно сложная в эмоциональном отношении стадия. «Я оказалась не готова к периоду его взросления», - говорите вы. Что же происходит с ребёнком в этот период его развития и как правильно себя вести?

***Он не отвечает на мои вопросы…***

Подросток учится создавать свое неприкосновенное внутреннее пространство. Определить его границы удаётся не сразу, поэтому вопросы взрослых он воспринимает как вторжение на "свою территорию". Не изводите подростка расспросами, но и не позволяйте ему молчать, когда спрашиваете "по делу" – например, о том, в какое время он собирается вернуться вечером.

***Он мне больше ничего не рассказывает…***

Отец и мать для подростка – "посланники" детства, от которого он пытается отделиться, из которого хочет скорее вырасти. Ему необходимо время, чтобы дистанцироваться от нас, и только после этого он начнет с нами общаться. А пока он предпочитает доверять своим ровесникам. Парадокс: стараясь установить между собой и родителями дистанцию, подростки одновременно боятся оказаться покинутыми. Найдите подходящий момент для начала диалога и желательно "нейтральный" сюжет – откликнитесь, например, на его замечание о просмотренном фильме или о ком-то из друзей. Постарайтесь не быть слишком настойчивыми: подростков пугает и раздражает ощущение того, что общение с ними чересчур остро необходимо родителям.

Им необходимо привыкнуть к своему новому телу и внешности.

80% подростков обращаются за психологической помощью с этими проблемами: тело пугает их и очень им не нравится.

Им нужно выстроить новые отношения со взрослыми

С подростками общаются то как с равными, то как с детьми. Жить в такой неопределённости очень трудно.

Их обескураживает их новое состояние организма.

 Гормональные изменения рождают новые ощущения, чувства. Любовь, ревность, страсть - их нужно пережить, чтобы понять самого себя.

***Я боюсь его в чём-то ограничивать, потому что он сразу становится агрессивным…***

Ограничения для подростка жизненно необходимы, но только обоснованные и не слишком жесткие. Они словно подтверждают, что он не брошен, не предоставлен самому себе. Будьте последовательны: какая вера нашим словам, если, отчитывая его за рискованную езду на скейтборде, сами мы, к примеру, лихачим за рулём собственной машины? Когда мы совсем не ограничиваем подростков, им кажется, что мы стали к ним безразличны, и из чувства противоречия они ведут себя вызывающе. А это часто приводит к серьезным последствиям – авариям, нарушениям закона... Если подросток становится агрессивным, и вы чувствуете, что боитесь его, обратитесь за профессиональной помощью к психологу, семейному психотерапевту.

***Он мне грубит…***

Грубить родителям, конечно, большая глупость, ведь мы – тот "сук", на котором подросток сидит. И чем больше он нас обижает и унижает, тем больше сам чувствует себя униженным. Но, стараясь быть в таких случаях терпимыми, мы оказываем ему плохую услугу. Подростки очень восприимчивы к "зеркальному эффекту": отсутствие ограничений, терпимость к их хамству ставит перед ними вопрос: а уважают ли их самих? Если подросток грубит вам, соберитесь с духом и прямо скажите ему о том, что вы чувствуете в этот момент, что такой тон разговора неприемлем для вас. Будьте последовательны и, конечно, обращайтесь за помощью к профессионалам.

***Он говорит, что я его не понимаю…***

Часто он и сам не понимает себя, потому что страдает от множества противоречивых желаний и стремлений. С другой стороны, подросток боится быть "расшифрованным" своими родителями. Он хочет отличаться, быть особенным. Сказать подростку в такой момент, что мы прекрасно понимаем его чувства, несмотря на разницу в возрасте, — просто разозлить его. Ведь, слушая нас, он чувствует себя примитивным, схематичным – понятным, а для него жизненно важно ощущать себя уникальным, иным.

***Ищем третьего…***

"У нас никогда не было настоящего разговора"; "Они только и знают, что орать на меня"; "Достали они своими вопросами"... Эти фразы говорят подростки психологам. Поверьте: когда общение не получается, когда в наших словах подростки слышат только желание их себе подчинить, страдаем и переживаем не только мы, взрослые. Наши дети тоже ищут выход из этой мучительной ситуации, и нередко, чтобы найти его, им необходимо поговорить с кем-то третьим. Как правило, подростки с интересом слушают другого взрослого человека: это общение позволяет им увидеть ситуацию со стороны, составить определенное мнение - чтобы затем снова возобновить отношения с родителями.

***У нас появились темы-табу: уроки в школе, манера одеваться…***

 Переходный возраст – время, когда складываются представления о себе: чем больше они колеблются, тем более упрямыми становятся вчерашние дети. Они пробуют себя во всём, в том числе и в выборе одежды. Подросткам нравится отличаться от своей семьи – одеваться иначе, говорить по-другому — и они подстраиваются под своих друзей. Но если мы не замечаем перемен, если, к примеру, их шокирующая одежда не вызывает у нас никакой реакции, они обижаются, чувствуя себя "невидимыми", незначительными. Поверьте, подростку очень важно знать, что мы думаем о стиле его одежды, его друзьях, о видеокассете, которую он принёс вчера… Ваш ребёнок будет спокоен, если вы выскажете свое мнение, но оставите за ним право решать. Другое дело – проблемы с учебой. Он должен знать, что они касаются и родителей. И он оценит, если вы вместе обсудите, что можно предпринять: как его поддержать, чем помочь в сложной ситуации.

***Он стал недосягаем: не снимает наушников, запирается в комнате…***

Ему необходимо не только защищённое личное пространство, но и право им пользоваться – позвонить друзьям, просто побыть одному. Похоже, для нас пришло время научиться стучать в дверь его комнаты, перед тем как войти. Уважать эту его потребность очень важно. При этом нельзя одобрять поведение, которое нарушает правила, принятые в вашем доме: например, он должен отложить плеер, садясь за обеденный стол.

***Он все больше и больше меня критикует…***

В подростковом возрасте дети скорбят по мифическому образу всемогущих родителей: понемногу они начинают понимать, что чего-то и мы не знаем, что наши вкусы не всегда идеальны. Тогда они критикуют нас, и нам больно. Важно понимать, что, критикуя, они учатся открыто спорить, иметь свое мнение и ценить мнения других. Некоторые родители очень чувствительны к такой критике, придавая ей слишком большое значение. Они постоянно подчёркивают: мы – родители. Они действительно опекают подростка и отвечают за него, но демонстрируют это так часто, что лишь дестабилизируют его. А он всего лишь хочет потренировать свой критичный ум – а вовсе не перевернуть вселенную.

***Что подростки хотят донести до родителей?***

Помните себя, когда вы были молодыми, и что вы чувствовали, когда родители вам что-то запрещали? Помните, как вы думали, что ваши родители не способны вас понять, и что они старомодны и ничего не понимают? Что ж, теперь, когда мы сами находимся в такой ситуации, являясь родителями подростков, мы должны вспомнить, чего мы хотели от своих родителей.

Давайте взглянем на возможности подростков на этой стадии их жизни, и что они думают о нас.

1. Подростки хотят иметь возможность самостоятельно принимать решения и быть свободными от правил родителей. Это всего лишь естественный и важный шаг на пути к независимости и автономии. Даже, несмотря на то, что мы бы хотели защитить их и предостеречь их от того, чтобы им было больно, они должны совершать ошибки, также как это делали мы. Родителям очень важно позволить подросткам развивать их личность и уметь решать проблемы на своё усмотрение, используя собственные знания и здравый смысл.

2. Подростки хотят экспериментировать и переходить границы. Как родители, вы должны выбрать методику воспитания, сохраняя основной протест для действительно важных вещей, таких как: курение, алкоголь, наркотики, секс. Прочие вещи: одежда, макияж, музыка и прочее - возможно, не стоят того, чтобы спорить и вызывать напряжение в отношениях.

 3. Подростки являются более компетентными, чем мы предполагаем. Представьте, чтобы вы чувствовали, если бы ваш организм подсказывал вам, что вы уже взрослые, а в то же время родители продолжали бы вас называть ребёнком и относиться к вам соответствующе. Подростки хотят быть услышанными и уважаемыми, и всё в наших руках, чтобы позволить им стать сильнее. Признавайте их таланты, например: компьютерную грамотность, кулинарные навыки, творческие навыки - и используйте их в пределах семейной жизнедеятельности. Позвольте подросткам ощущать, что они способны сделать вклад в семейную жизнь, и что их обязанности являются значимыми.

 4. Подростки хотят, чтобы их родители знали, что слова могут обидеть, и что их очень сложно забыть. Будьте осторожны с тем, что говорите своим детям, и как вы это говорите. Родителям нужно понимать, что, как и у нас, у детей есть чувства. Дети никогда не должные бороться за важность. Необходимо дать им понять, что они являются важными для вас, и что вы наслаждаетесь тем, что они рядом с вами. Вы можете сделать это, если будете слушать без осуждения и понимать, сочувствуя им.