**Как наладить контакт с детьми в переходном возрасте**

 Многие родители с трудом принимают тот фактом, что с переходом в подростковый возраст ребенок перестает быть таким же послушным, отзывчивым и сговорчивым. Он дистанцируется, отказывается проводить время с родителями, все чаще от него можно слышать резкие фразы.

Почему же так резко меняются дети в этом возрасте?

1. *Интеллектуальное развитие.* В данном возрасте происходит дальнейшее развитие психических познавательных процессов и формирование личности. В результате этого изменяются интересы ребенка, становясь более дифференцированными и стойкими. Учебные интересы уже не имеют первостепенного значения. Развитие интеллекта в подростковом возрасте имеет две стороны: 1) ребенок решает интеллектуальные задачи значительно легче, быстрее и эффективнее; 2) изменение в структуре мыслительных процессов. Происходит формирование навыков логического мышления.

2. *Эмоциональная сфера*. Для подросткового возраста характерны смена настроений и переживаний, повышенная возбудимость, импульсивность, чрезвычайно велик диапазон полярных чувств. Формирования «подросткового комплекса», который демонстрирует перепады настроения подростков от безудержного веселья к унынию и обратно, а также ряд других полярных качеств, выступающих попеременно. Устойчивые мировоззренческие установки личности предметных чувств и чувств обобщенных.

3. *Мотивационная сфера*. Мотивы становятся непосредственно действующими, а возникающими на основе сознательно принятого решения, многие интересы принимают характер стойкого увлечения. Повышенный интерес появляется к вопросам полового развития и к сексуальной сфере. Возникновение потребностей и мотивов, различные поведенческие отклонения: наркоманию, алкоголизм, курение и другие.

4. *Самооценка.* Активно формируется самосознание, вырабатывается собственная независимая система эталонов самооценивания и самоотношения, все более развиваются способности проникновения в свой внутренний мир. Ребенок начинает осознавать свою особенность и неповторимость, в его сознании происходит постепенная переориентация с родительских оценок на внутренние.

5. *Поведение*. Стремление к общению со сверстниками. Потребности ребенка к освобождению от опеки со стороны взрослых, что приводит к учащению и углублению конфликтов с ними, при этом полной свободы ребенок в действительности не хочет. Он хочет всего лишь иметь право на собственный выбор, на ответственность за свои слова и поступки. Ведущими факторами развития становится общение со сверстниками и проявление индивидуальных особенностей личности.

Вот в этом и заключается «трудность» подросткового возраста. Но на самом деле этот возраст не труднее и не легче. Он просто другой. А значит, и подход к выросшему ребенку должен быть другим, и решать возникающие проблемы придется несколько иным способом. Не внушайте себе, что вас непременно ждут разногласия и кошмары. Разногласия с родителями могут возникнуть в любое время, в любом возрасте. Но проблемой они становятся только тогда, когда дети не получают того, что им сейчас нужно особенно сильно – поддержки и понимания. Вспомните, какого мнения вы были о родителях в свои 14-16 лет. Только представьте: ребенок уже вырос, а родители относятся к нему по-прежнему. Если же родители не хотят признавать, что ребенок вырос, то подростки сами берутся за их воспитание. Кто-то замыкается в себе, кто-то прикинется «балдой», кто-то станет рокером, хулиганом или домашним тираном - кем угодно, лишь бы расшевелить застоявшихся мам и пап.

Какую сторону принять?

Когда ваш подросток выводит вас из себя, когда вы готовы жаловаться на него всем и всякому, когда вам покажется «все, мое терпение закончилось», - вспомните: Ему труднее, чем вам! Вы можете тратить свою энергию и силы на осуждение и обвинение, встав в один ряд с огромным количеством взрослых, вовсю «воспитывающего» наших непокорных деток. Легко обвинять и осуждать, труднее – понять и помочь. И поддержать или хотя бы просто сказать, когда увидишь тоскливые глаза: «Я знаю, ты – хороший».

Подростковый возраст – прекрасное время, чтобы наверстать упущенное и по-настоящему сблизиться со своим ребенком. Он только кажется крутым и независимым, на самом деле совершенно растерян из-за тех изменений, которые происходят с ним, из-за тех вопросов, которые на него навалились. Он по-прежнему нуждается в вас и в вашей любви.

Физических изменений так много, проходят они так стремительно, что ребенок не успевает подстраиваться сам под себя. Шаг, поворот, взмах руки – и чашки осколками на пол, и рвутся колготки и брюки, и стулья, и стены сами оказываются на пути. Подростковая неуклюжесть – оттого, что не свыкся еще со своим взбунтовавшимся телом. И синяки, и шишки, порезы и ссадины. И этот ужас – угри на вечно блестящей коже. И сны по ночам, от которых и сладко, и не знаешь, куда подеваться. И бессонница, и бестолковость, и туман в голове, и этот странный противоположный пол.

В чем же трудность возникает у подростков?

1. Еще не взрослый, уже не ребенок. Забота родителей кажутся ему мелкими и не стоящими внимания, а сама их жизнь – болотом. Ему просто трудно быть рядом с родителями. В отношениях с ними появляется снисходительная небрежность, или сердитость, или «отказ». Но это внешнее, на самом деле его загрызает чувство вины, себя он кажется чуть ли не предателем, который сбегает от тех, кто надеется на его.

2. Сил много, а деть их толком некуда. Волнение по поводу своего места в широком социальном мире вполне понятно: то бессчетное количество вариантов и альтернатив, которое появляется перед ними, скорее не радует, а подавляет. Наши выросшие дети готовы метаться, и пробовать, и перебирать, как гальку на берегу моря, и профессии, и круг знакомых. Но многие из них застывают в нерешительном раздумье, и тянут, словно ждут сигнала изнутри – изнутри себя.

3. Мучительно то, что он не един. Желания и чувства, раздирающие подростка, настолько противоречивы, словно он разделен на кусочки и каждый кусочек диктует свое. До этого он знал только один мир: тот, что вокруг. Но, оказывается, есть и другой, тот, что внутри тебя. Внутренний, многогранный, многосложный, многослойный – внутри самого себя!

Как же пережить с «трудностями» подросткового возраста и получить взаимопонимания?

Метод пяти «П»:

**Принимать таким, как есть.** Принимайте родного человека таким, как он есть. Хвалите, ругайте, возмущайтесь, наставляйте, но – принимайте. В глубине души вы уверены, что все равно лучше знаете, наши дети живут в другое время, и это время предъявляет к человеку другие требования. Наш опыт им часто просто не подходит.

**Понимать, что с ним происходит.** Подростки постоянно «сигналят» нам о своих проблемах. Для вас принять этот сигнал как информацию к размышлению, расшифровать и среагировать на него правильно. Резкие перепады настроения, эмоциональная нестабильность, несдержанность – характерные особенности подросткового возраста, но они не должны «зашкаливать». Постоянно угнетенное состояние ребенка скажет вам о его депрессивном состоянии, о том, что у него есть такие проблемы. Вредность и страстное желание делать все наоборот прочтите как сигнал для себя: а не слишком вы наседаете на юную личность? Закрытые двери, наушники, громкая музыка, бессмысленное с нашей точки зрения валяние на кровати – это попытка уединиться, подумать о чем-то своем или расслабиться, когда отрицательные эмоции «достали».

Грубость, агрессивность, угрюмое молчание, круговая оборона часто говорят о том, что вы теряете доверие, или вы так часто обвиняли и упрекали своего сына/дочь, что теперь его/ее гнетет чувство вины. Упреки, слезы, капризы – призыв «пойми меня». Уход или побег из дома – отчаянный шаг, попытка вернуть, когда было все хорошо. Лживость, скрытность, замкнутость, игра в молчанку, показной гнев и показное раскаяние сигналят вам о том, что ребенок вами манипулирует. Если же ребенок дает обещания и нарушает их, упорно игнорирует ваши просьбы и нарушает категорические запреты, знайте, что необходимую долю контроля вы потеряли. Дух противоречия, стремление настоять на своем, навязать нам свою точку зрения, подчеркнутое нежелание слушать ваши советы – это попытка самоутвердиться.

**Поддерживать все лучшее, что в нем есть.** Акцентируйте свое внимание на плюсах, а не на минусах – этим вы уже покажете своему вечно сомневающемуся созданию, то любите и верите в него. Ребенок должен захотеть быть хорошим, а для того, чтобы хотеть, ему сначала надо знать, за что же тебя ценят.

**Помогать понять свои ошибки и исправить их.** Вечно осуждать и критиковать – верный способ оттолкнуть ребенка от себя. Любая критика должна быть конструктивной. «На ошибках учатся» - это не пустой лозунг, подросток действительно должен научиться анализировать, делать выводы, исправлять свои ошибки, чтоб не повторять их снова и снова.

**Признавать его право быть не таким, как вы.** Главное пристрастие – сверстники, своя компания. Его тянет к таким же, как он сам, хотя бы потому, что сейчас ребенок психологически отдален от родителей. Среди ровесников они находят душевный покой, потому что находятся в таком же смутном состоянии, здесь можно расслабиться, а главное – избавиться от одиночества.