**Не учите меня жить!**

**Как справиться с трудностями переходного возраста**

Проблемы «отцов и детей» вечны. Один из самых ярких периодов, когда противостояние между старшим и младшим поколениями достигают своего пика, — переходный возраст. Именно в это время дети становятся «трудными» и «совсем отбиваются от рук». Как себя вести родителям, если вдруг ребенок стал агрессивным, запирается у себя в комнате и отказывается идти на контакт?

**Переходный возраст у подростков: как вести себя родителям**

— Что такое переходный возраст и в чем он проявляется?

 — Переходный возраст – это время, когда в организме у подростков происходят физиологические изменения. Плюс начинается половое созревание: определение с ориентацией, потребностями, влечение к противоположному полу и желание общаться с ним. На психологическом уровне также происходят изменения. У подростков в это время складывается образ идеального и реального Я. И эти образы не всегда совпадают. Например, ребёнок понимает, что ему нравятся сильные люди, лидеры, он хочет быть таким же, как они. Но в компании он теряется и не может ничего сказать из-за слишком сильного напряжения. Тогда возникает конфликт двух Я. И подросток это сильно переживает. В этот период юноши и девушки много думают о смыслах, кто они в этом мире, что они могут. Многие изолируются, уходят в себя, занимаются чрезмерным самокопанием. Это нормальный процесс, он нужен для того, чтобы у ребенка сформировалось мнение о самом себе.

**— У всех ли проявляется переходный возраст?**

— У всех. У кого-то ярче, у кого-то нет, но проявится это обязательно. Если, например, бунт и агрессию подростка подавляли, то, возможно, они проявятся тогда, когда он переедет от родителей. Этот период должен проходить обязательно. В норме он длится от 11 до 15 лет. Как правило, в этот период подростки становятся агрессивными.

**— Что делать, если подросток проявляет по отношению к родителям агрессию и начинает нецензурно выражаться?**

 — В первую очередь нужно убрать нецензурную брань из семьи, и жестко это пресекать, но ни в коем случае не применять физическую силу. Подросток должен принимать авторитет родителей

**— А если он начинает врать родителям, прогуливает школу?**

— Как правило, когда ребенок начинает прогуливать, у него есть сложности с учёбой. Нужно поговорить с учителем, узнать, что не так, нанять репетитора, поговорить с ребенком. Но причина может быть не только в успеваемости, но и в конфликте со сверстниками. В таком случае нужно разговаривать со школьным психологом, подключать школу к решению вопроса.

А вообще, надо начинать выстраивать диалоги с ребенком до того, как ему исполнилось 15 лет. Если ему до этого времени уделяли мало внимания, то скорее всего, наладить контакт с ним в переходном возрасте получится только с помощью психолога

**— Как правило, в этом возрасте подростки впервые пробуют алкоголь и сигареты. Что делать родителям?**

 — Вряд ли получится этого избежать, к тому же, жесткий запрет только усиливает желание. В этом случае нужно разговаривать с ребенком и выяснять, почему он выбирает такой путь. Алкоголь и сигареты – это избегание сложных переживаний и невозможность справиться с этим самостоятельно, и это касается не только переходного возраста. Это психология зависимых. Нужно понять, чего подросток так избегает, с чем он не может справиться самостоятельно.

**— Как родителям грамотно избежать конфликтов с детьми в этот период?**

 — Возникают конфликты в двух случаях: либо из-за гиперопеки, либо из-за конфликтов интересов. Как-то ко мне на приём пришли мама с подростком. Он рассказал, что просил у мамы деньги на новый скейт, но вместо этого она пошла в магазин и накупила себе блузок. Естественно, подросток обиделся. Но неужели нет возможности договориться? Мама же может просто объяснить: давай-ка я в этом месяце обновлю себе гардероб, потому что мне на работу уже не в чем ходить, а в следующем месяце купим тебе скейт. Нужно уметь донести до подростка свою потребность, чтобы он понимал, как для вас это важно, и находить компромиссы.

Также часто приходят с апатичными подростками, которые ничего не хотят делать, закрываются в своих комнатах, или с детьми, с которыми не могут найти общий язык. В первом случае нужно понимать, что когда ребёнок сидит в своей комнате, он очень много думает про себя и формирует самооценку. Ему в этом возрасте очень важно, что думают о нем другие, как родственники, так и ровесники. Поэтому не нужно его особо критиковать.

А во втором случае, когда в семье конфликты, мы разбираемся, что за семейная система, почему домочадцы друг на друга орут. Может, они так проявляют себя. Как правило, дети не сразу начинают орать, говорят спокойно, но родители иногда не слышат. К сожалению, начинают слышать они тогда, когда у ребёнка начинается бунт

**— Что насчет запретов? Если родители переживают за своего ребенка, запрещают ему ходить на вечеринки со сверстниками и так далее**.

 — Родителю надо понять, что чем больше он ребенка догоняет, тем больше тот от него убегает. Надо как-то справляться со своей тревожностью. Если вы так сильно переживаете за ребенка и пытаетесь его опекать, это не его проблемы. Вы должны работать над этим сами. Дети, которым все запрещают, пускаются во все тяжкие, когда вырываются из дома. Я всегда советую родителям: вспомните себя в этом возрасте.

**— А если совсем не лезть к подростку в этот период и пустить все на самотек?**

  — Так делать не надо. Но не надо и агрессивно лезть в его жизнь. Нужно просто интересоваться. Если он не хочет отвечать на ваши вопросы, то и не надо. Возможно, настанет время, когда он придет и сам все расскажет вам. Проблема родителей в том, что они не могут перестроиться с воспитания детей раннего возраста на воспитание подростков. В раннем возрасте больше авторитарное воспитание, мнение родителей – самое важное. В подростковом уже такое не пройдет. С ребенком надо разговаривать, как со взрослым. Не получится сказать, что родитель лучше знает

**— Как меняется самооценка ребёнка в этом возрасте?**

— Дети в 3 года воспринимают себя как центр вселенной. В 5 лет они начинают сравнивать себя с другими. До 10 лет начинают понимать, что у них получается делать, а что нет. А в переходном возрасте мало того, что ребенок к себе крайне критичен, так еще и окружение на него влияет. Нужно понимать, что ему и так тяжело. Если постоянно критиковать ребёнка, он может выйти из подросткового возраста с кучей комплексов и проблем с общением. Увы, это прорабатывается уже только у психолога. Поэтому нужно понимать своего ребёнка и ставит себя на его место.