**Как достучаться до подростка?**

Когда речь заходит о подростковом возрасте, почему-то сразу возникает мысль о проблемах, о том, как сложно «достучаться» до подростка, найти общий язык, быть авторитетом для него. Каждый родитель должен понимать, что подростковый возраст – это переходный период из детства во взрослую жизнь. Многие родители сетуют, что им сложно найти общий язык со своими детьми-подростками: «Втолковываешь им одно, а реакция обратная!» По мнению психологов, подростковый возраст опасен именно протестными настроениями: многое делается просто так, исключительно назло взрослым с их бесконечными запретами. Вашему ребенку в этот период тяжело также, как и вам, поэтому чуткое отношение родителя очень важно в этот период. Если родитель морально готов к неизбежным изменениям, готов правильно на них реагировать, то вполне вероятно, что подростковый возраст будет для семьи счастливым воспоминанием.



Представьте, что бы вы сказали своему ребенку о будущем, о сложностях жизни, о себе и о нем? Если ваш ребенок-подросток не хочет учиться, не выполняет домашние обязанности, огрызается, тогда может стоит написать ему четко продуманное и грамотное письмо на примере матери девочки-подростка:

«Моя дорогая дочь! Как ты представляешь свое будущее? Чем ты хочешь заниматься во взрослой жизни? Подумай пока, а я опишу свою позицию и возможные варианты твоей самостоятельной жизни…

1. Через несколько лет я могу проводить тебя из дома. Страшно звучит, да? Но тем не менее. В 18 лет у тебя будет 2 варианта действий: ты поступаешь в ВУЗ, и я тебя поддерживаю, как могу, до нахождения работы. Либо ты забиваешь на ВУЗ (и я не осужу тебя за это) и идешь работать. Обеспечиваешь свои потребности сама. У тебя есть несколько лет, чтобы выбрать.
2. Ты красива и умна. Ты гораздо лучше меня. Ты – замечательная. И если кто-то этого не понимает, это его проблемы.
3. Ты свободна. Можешь пойти в дворники, маникюрши, слесари, домохозяйки, бизнес-аналитики, офис-менеджеры или стать кассиром в «Пятерочке». Но не забывай перечитывать первый пункт…
4. Ты не должна мне ничего. Я растила тебя не в долг. Я не жду стакана воды, не рассчитываю, что ты обеспечишь мне безбедную старость. Ты вправе выбрать то, что для тебя важно и ценно. Или пустить все на самотек. Это твоя жизнь и твой выбор».

Такой посыл подростку даст понять, что вы принимаете его, как личность, признаете его взрослость (хотя он еще зависим от вас), даете ему свободу и уважаете его выбор, за что так борются дети этого возраста. И помните, что родители и дети – это не отношения учителя и ученика, а взаимодействие, и нам есть чему поучиться друг у друга. Поэтому учите и учитесь взаимодействовать!

Литература

1. <https://www.kraskizhizni.com/school/teen/77-10-sovetov-podrostok>
2. <https://lifehacker.ru/kak-obshhatsya-s-podrostkom/>
3. А.Жвалевский, Е.Пастернак «Пока я на краю».

*Материал подготовила Нина Валерьевна Земскова,*

*педагог-психолог ОЦДиК.*