**Правила эффективного общения с подростками**

Подростковый возраст является особым периодом становления личности человека. Подросток начинает считать себя взрослым и хочет, чтобы окружающие люди признали его самостоятельность и значимость. Данный возраст является кризисным периодом. И от того, как родители вместе с подростком преодолеют этот период, зависят дальнейшие детско-родительские отношения и формирование личности подростка.

**Особенности подросткового возраста**

* На первый план выходит эмоционально-личностное общение со сверстниками. К взрослым у подростков появляется негативизм, что приводит к частым конфликтам. В данном возрасте у подростков снижается мотивация к учебной деятельности, тем самым ухудшается успеваемость.
* Появление физиологических и психологических новообразований. В организме подростка происходит перестройка кровеносной, гормональной и костно-мышечной системы. Это приводит к повышению утомляемости, возбудимости, раздражительности, частой смене настроения.
* Стремление подростков к свободе и независимости от взрослых. Именно поэтому между подростками и взрослыми часто возникают конфликты. Ребята могут заниматься той деятельностью, которая запрещается взрослыми, они могут быть вовлечены в употребление спиртных напитков, курении и противоправных действиях.
* Происходит формирование самосознания и рефлексии. У подростков повышается интерес к своей личности, они часто задаются вопросом «Кто я?», стараются исследовать свой внутренний мир.
* Подростки становятся восприимчивыми к мнению окружающих людей. Они постоянно думают о том, как их оценивают, что о них думают.

Родителям необходимо учитывать данные особенности подросткового возраста и пересмотреть стиль общения со своим ребенком.

**Правила эффективного общения с подростками**

1. Откажитесь от монологов. В общении с подростком важно разговаривать на равных, давать ему возможность выговориться, прислушиваться к его мнению, спрашивать совета. Так он будет чувствовать себя нужным.
2. Интересуйтесь его делами. Искренняя заинтересованность увлечениями подростка является одной из составляющей взаимопонимания. Принимайте любые его занятия, даже в том случае, если они вам не нравятся, и вы считаете их пустой тратой времени и денег. Радуйтесь его успехам, хвалите, поощряйте.
3. Будьте примером для подражания. Дети начинают копировать поведение своих родителей, именно у них они учатся тому, что делать можно, а что нельзя. Поэтому, нецелесообразно требовать от подростка прекратить курить, выпивать и лгать, если вы сами этим занимаетесь. Проанализируйте сначала свое поведение, а затем спрашивайте с подростка.
4. Контролируйте свои эмоции. Крики, разговор на повышенных тонах негативно влияют на психику подростка. Перед началом разговора успокойтесь. Например, сделайте 3 глубоких вдоха, досчитайте до 10, а потом начинайте разговор. В общении с подростком, старайтесь формулировать свои высказывание с упором на чувства, которые вызвал определенный поступок подростка. Не переходите на личности.
5. Будьте на стороне подростка. У подростков часто возникают конфликты с учителями, одноклассниками. Оставайтесь на стороне подростка, что бы он вам не рассказал, даже если в какой-то ситуации он был не прав. Просто поддерживайте и сделайте так, чтобы он сам осознал ситуацию и сделал правильные выводы. Ни в коем случае не оскорбляйте подростка и не вините. Проявите сочувствие и сопереживание.
6. Общайтесь с подростком. С ними можно обсуждать практически любые темы: интересные события, домашних животных, ремонт, ужин, денежные вопросы и т.д. В ходе разговора вы можете сформировать у него правильное мнение, научить рассуждать, грамотно высказывать свою точку зрения. А подросток будет знать, что он не лишний и с его мнением считаются.
7. Соблюдайте границы его свободы. У каждого человека есть свое личное пространство, где он может уединиться, отдохнуть и заняться своим хобби. Не забывайте, что подросток не исключение. Никогда не входите в его комнату без стука, не берите его вещи (даже если вы ему их купили) без спроса, не пытайтесь заглянуть в его телефон.



Помните, переходный возраст бывает у всех, но он обязательно заканчивается. Наберитесь терпения и переждите эту «бурю». Возьмите во внимание особенности подросткового возраста и постарайтесь правильно выстроить общение со своим ребенком и сохранить доверительные отношения, чтобы в будущем с улыбкой вспоминать эти времена.