**Переходный возраст: спасайся, кто может!**

(шпаргалка для родителей)

**Проблема 1. «Мой ребенок меня не слышит».**

**Правило 1.**

**Обращаясь к ребенку, говорите меньше, а не больше.** Постарайтесь говорить кратко и точно, избегайте длительных монологов. В этом возрасте ребенок становится восприимчивее, если знает, что не придется выслушивать целую лекцию. Например: «Убери, пожалуйста, в шкафу перед тем, как пойдешь гулять», «Сейчас тебе надо выучить физику» и т. д. Иногда достаточно одного слова-напоминания: «Уборка!», «Литература!».

**Правило 2.**

**Говорите доброжелательно, вежливо – как бы вы хотели, чтобы говорили с вами, — и… тихо.** Пониженный, приглушенный голос обычно застает человека врасплох, и ребенок обязательно остановится, чтобы послушать вас.

**Правило 3. Будьте внимательным слушателем, не отвлекайтесь на посторонние дела, когда ребенок вам что-то рассказывает.** Слушайте его в два раза больше, чем говорите. Ваше взрослеющее дитя просто не сможет стать внимательным слушателем, если ему не у кого этому учиться. Убедитесь, что сами можете служить примером того, что требуете от своего ребенка

**Правило 4.** **Если вы очень сильно раздражены, разговор начинать не стоит**. Ваше раздражение, агрессия моментально передадутся вашему ребенку, и он вас уже не услышит. Это связано с тем, что одной из психологических особенностей данного возраста является эмоциональная нестабильность, в большей мере обусловленная гормональными изменениями, происходящими в организме ребенка.

**Правило 5.** Прежде чем что-то сказать, **установите зрительный контакт с ребенком**. Сначала **убедитесь, что он смотрит на вас**, а не в сторону. Когда вы смотрите друг другу в глаза – ребенок в вашем распоряжении, можно формулировать свою просьбу или вопрос.

**Правило 6.** Нередко подросткам бывает сложно с ходу переключить свое внимание на ваш вопрос, особенно если они заняты тем, что им очень нравится. В таком случае **делайте предупреждения** – установите временное ограничение: «Я хочу с тобой поговорить через минуту, пожалуйста, отвлекись» или «Мне понадобится твоя помощь через две минуты». При этом установленный временной интервал не должен превышать пяти минут, иначе подросток просто забудет.

**Проблема 2. «Грубость, неуважение к старшим. Мой ребенок все время раздражен».**

**Правило 1. Если ваш ребенок грубит, сразу же укажите ему на это**, чтобы он всегда знал, что перешагнул черту. Направляйте свои замечания на поведение, а не на саму личность ребенка. Например: «Когда я говорю с тобой, ты закатываешь глаза. Это проявление неуважения. Не надо так больше делать»

**Правило 2. Научитесь говорить с ребенком на равных**, не сюсюкайте и не подавляйте – дайте ему почувствовать свою значимость, **почаще советуйтесь с ним в разных семейных вопросах.**

**Правило 3. Разъясняйте ребенку, как правильно, а как нет, что можно, а что нельзя**. Только постарайтесь сделать это не в виде нравоучения, а во время дружеской беседы, еще лучше – на примере собственного опыта.

**Правило 4.** Старайтесь **не вступайте в пререкания**. Не надо демонстративно показывать, что вы рассержены – такая тактика только усугубляет подобное поведение. Просто откажитесь продолжать разговор, пока ребенок грубит, и делайте так **всегда**.

**Правило 5.** Даже если подросток неправильно и грубо себя ведет, **делайте ему замечание только с глазу на глаз**, а не в присутствии других взрослых или подростков.

**Проблема 3. «Мой ребенок все время врет».**

**Правило 1. Предполагайте честность и требуйте правдивости.** Постоянно объясняйте свое отношение к честности: «Все в нашей семье должны быть честными друг с другом». Но перед этим проанализируйте, какой пример честности подаете вы сами.

**Правило 2. Попробуйте выявить возможные причины обмана.** Как правило, подросток начинает врать в первую очередь для того, чтобы привлечь к себе внимание родителей, взрослых, друзей. На втором месте зависть, отчаяние, обида или злость. А на третьем – страх перед наказанием или боязнь подвести родителей.

**Правило 3.** Несмотря на то, что ваш ребенок уже не малыш, **продолжайте объяснять ему, почему обманывать плохо.**

**Правило 4.** **Старайтесь реагировать на преувеличение или искажение правды не слишком остро**. Если ваш ребенок поступил именно так, постарайтесь сохранить спокойствие – от вашего крика и причитаний ему захочется только сбежать куда подальше, но никак не стать честным.

**Правило 5. Введите «штраф» за ложь.** Причем выберите такой метод, чтобы ваш ребенок в результате его использования расхотел обманывать. Например, пусть каждый раз, обманув, **пишет извинения** «пострадавшему» – матери, отцу и пр.

**Проблема 4. «Странные друзья»**

Определенный стиль в одежде, манера поведения, образ жизни – все это часто является лишь защитной маской наших детей, желанием выделиться среди ровесников. Так вот, позвольте именно сыну или дочке решать, с кем им дружить, они имеют на это полное право.

Другой вопрос, если взрослые заметили по истечению времени изменения в поведении подростка в худшую сторону, то, естественно, здесь необходимо принимать меры. В первое время ограничьте времяпровождение вашего чада с приятелями, но ненавязчиво. Это может и активный досуг всей семьей, и поездки в выходные дни опять же с родственниками.

**Проблема 5. «Первая любовь»**

К сожалению, подростки нередко разочаровываются в любви в этот период из-за отказа, понравившегося представителя молодого поколения или же недостойного поведения одного из пары. В любом случае, обида, слезы, разочарование, нежелание учиться – это далеко не все моменты, которые могут предостерегать подростка, если он на то время не смог найти общий язык с любимым человеком.

Что же делают в подобных ситуациях родители, видя, как их дитя страдает, по их мнению, из-за глупости? Сказав подобную фразу, родители считают, что этого достаточно, и заканчивают разговор. Но согласитесь, подростку легче от этого не станет. А вот если мама и папа различными способами отвлекут страдающее сокровище от несчастной любви, то это будет всем на пользу.

Единственное, все же хочется сказать, что ребята, испытывающие разные чувства в период влюбленности, нуждаются в помощи от близких людей. И если мамы с папой не считают нужным быть в курсе их личной жизни, хотя бы поверхностно, то такие отношения в семье могут иметь тенденцию ухудшаться в связи с непониманием, как взрослых, так и детей в решении любого вопроса.