

КАК НАЙТИ ОБЩИЙ ЯЗЫК С ПОДРОСТКОМ?



Подростковый возраст является одним из самых сложных и ответственных в жизни ребёнка и его родителей. В период с 11 до 18 лет школьник переживает сильные физиологические перемены, которые сказываются на психическом состоянии и поведении. Пубертат – это период, когда подросток уже перестал быть ребёнком, а взрослые формы поведения ещё не приобрёл, отсюда и сложности, с которыми большинство стараются справиться самостоятельно.

Ещё один фактор, влияющий на поведение подростков, – постоянно меняющийся гормональный фон, который влияет на повышенную эмоциональность. Дети с 11 до 18 лет воспринимают всё близко к сердцу, поэтому даже небольшие трудности могут восприниматься ими как обидные, оскорбительные или ранящие.

Многие родители реагируют на взросление ребёнка болезненно, а некоторые просто оказываются в растерянности: стоит ли теперь контролировать, с кем дружит подросток, где он гуляет, что смотрит в интернете? Или не нужно вмешиваться и пусть думает своей головой? На эти и другие вопросы ответила семейный психолог **Марина Быкова**. Специалист также дала советы родителям, которые помогут общаться с подростком, соблюдая его личные границы.

1. Важно общаться с подростком на равных: уважать его личное пространство, не проверять его карманы «на всякий случай», стучаться, прежде чем зайти в комнату, не копаться в личных вещах.
2. Можно и нужно высказывать своё мнение, если родителям что-то не нравится, но не в форме упрёка, а в формате диалога. Вкусы и интересы могут быть разными, неправильно называть что-то плохим или хорошим. Главное — чтобы это было законно и уместно.
3. Не стоит пытаться выследить, что ребёнок пишет на закрытой страничке в соцсети. Такие действия равносильны попытке прочитать чужой дневник. Лучше спрашивать, что интересно ребёнку, просить показать фото и видео, которые он считает важными, делиться своими интересами и новостями.

Родителям очень важно подавать своим поведением и образом жизни пример стабильного психологического состояния, выражать свои эмоции по

отношению к подростку, говорить о своих чувствах и не забывать спрашивать о переживаниях ребёнка.

Ссылка на источник: <https://институтвоспитания.рф/institut/ob-institute/>