**Ваш ребёнок вырос**

Младший подростковый возраст начинается с 10 лет. В это время родители замечают, что что-то начинает меняться в ребенке. Происходят гормональные изменения в организме, возникают различные эмоции, с которыми подросток не может справиться. У подростка в период взросления формируется свое представление о себе и о мире, в котором он существует. И очень часто, это представление не входит в рамки представления родителей.

Подростковый возраст, прежде всего, характеризуется тем, что ребенок не может и не умеет  регулировать свои эмоции. Подросток мечется из крайности в крайность.

Происходят сдвиги в самооценке. То, как ощущает себя подросток, и как воспринимают его другие люди, как правило, различается. Любое неловкое замечание вызывает протест и обиду. Самооценка в этом возрасте очень неустойчива, и подростки часто бывают абсолютно не уверены в себе.

**Как меняется поведение?**

Активный ребенок может стать замкнутым и пассивным, тихий и спокойный вдруг начинает проявлять агрессию. Могут появиться проблемы с обучением в школе. Спровоцировать изменение поведения может все что угодно, например неудачи в школе, подтрунивание одноклассников.

Но самое главное - это то, что подростки всегда говорят, что у них есть проблемы. Но говорят не прямо, а косвенно, намекают на определенные трудности, думая, что родители могут их услышать и обратить внимание. Подростки не всегда готовы сами рассказать о своих тревогах и волнениях.  Они могут провоцировать родителей, чтобы привлечь к себе внимание.

Бывает, родители вместо того, чтобы обратить внимание на проблемы подростка, начинают навешивать на него ярлыки: «Мы о тебе заботимся, а ты неблагодарный». В результате у подростка создается впечатление, что он настолько ужасен, что лучше закрыться и уйти в себя. . Вместо руки помощи подросток получает осуждение и остается со своими проблемами наедине.

**Как найти общий язык?**

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ОБЩЕНИЯ С ПОДРОСТКАМИ

-Уважайте личность подростка.

-Помните: подросток  — не ребёнок, он  — взрослеющая личность.

-Общение основывайте на позициях сотрудничества.

-Используйте принцип партнёрства.

-Объясняйте мотивы своих требований и  поощряйте обсуждение их с  подростком.

Нужно слушать и слышать ребенка, интересоваться его увлечениями, находить то пространство, где это возможно. Если родители поняли, что душевной близости нет, и хотят как-то наладить отношения, то им всего нужно сделать все возможное. Прежде всего, необходимо повышать родительскую компетенцию: читать определенные книги, прийти на консультацию к психологу, чтобы разобраться в ситуации и найти первопричины, которые привели к противоречиям. Нужно идти к ребенку, открывать свои объятия,   говорить о своих чувствах.

Помните: ваши отношения – в ваших руках.