**[«13–19. Пережить пубертат»](https://family3.ru/products/courses/pubertat)**

**Как понять, что началось?**

Если раньше переходный период начинался в 12–14 лет, то сегодня на этот возраст приходится уже пик пубертата, при этом девочки взрослеют раньше, чем мальчики. Первый признак того, что у ребёнка начались гормональные перестройки — это запах пота.

Самый нестабильный возраст у девочек — год перед появлением менструации, у мальчиков — перед скачком роста. Конечно, заметить, что мальчик растёт, проще, чем догадаться, что у девочки скоро начнутся месячные. Вот почему родителям дочерей обычно сложнее понять, что происходит с их ребенком.

Начало протестного поведения сложно пропустить — любые просьбы, советы и забота встречаются в штыки. Чем больше родители задают вопросов, чем активнее пытаются понять, что происходит, тем сильнее закрывается подросток, плотнее «захлопывается раковина». В такие моменты родители могут чувствовать растерянность и беспомощность: «Что, если ребёнку нужна помощь, а я не знаю об этом?»

**Я рядом, я тебя слышу, я тебя не трогаю**

Когда ребёнок чем-то расстроен, но поговорить с ним не получается, помогает подход, который Екатерина Бурмистрова назвала **«Запрос на посадку»**. Суть в том, чтобы не давить на ребёнка, но, в то же время, быть рядом. Например, можно сказать так: «***Я вижу, что ты чем-то расстроен. Когда будешь готов, давай поговорим. Мне не всё равно, что с тобой происходит, и, возможно, я смогу помочь***». Никакого давления, никаких расспросов, никакого раздражения.

Такой подход не гарантирует, что ребёнок обязательно пойдёт на контакт. В каких-то ситуациях он захочет поговорить с вами, а в каких-то — нет. Стоит принять, что теперь вы не будете знать о нём всё. Важнее, чтобы ребёнок понимал: вы рядом, готовы выслушать и помочь.

Вспомните себя в пубертате. Всё ли вы рассказывали своим родителям?

Гораздо чаще подростки делятся с друзьями, авторитетными учителями или тренерами, другими взрослыми родными: тётями, дядями, старшими братьями и сёстрами. Либо вообще ничего никому не говорят.

Если вас что-то тревожит в поведении ребёнка, но выйти на контакт не получается, подумайте, кому он доверяет, с кем бы он мог поделиться, и попросите этого человека о помощи.

***Взрослым очень трудно принять, что их дети отдаляются. Это кризис не только подростков, но и родителей тоже.*** Важно понять, что это не капризы, не испорченность, а естественный процесс. Если семья признает факт, что ребёнок взрослеет, и меняет, соответственно, свое отношение и стиль общения с ним, то подростковый период проходит практически незаметно.

**Праздник непослушания**

Есть три способа общения, о которых нужно забыть, когда вы имеете дело с подростками:

    Контроль.

    Инструктаж.

    Прозрачность, т.е. требование отчётности.

Говорить с подростком приказами бесполезно. В авторитарных семьях, где родители лучше детей знают, когда те сыты, а когда хотят спать, столкновений не избежать. Сепарация — это цель подросткового кризиса, поэтому чем больше приказов, тем сильнее будет протест. Если вы хотите выстроить со своим подрастающим чадом уважительные и доверительные отношения на долгие годы, учитесь договариваться, обсуждать и приходить к компромиссам. Оставьте в покое его голые щиколотки на морозе — всё равно он сделает по-своему, а ваши слова будут восприняты как брюзжание, вызывающее аллергию. Абсолютное послушание в этом возрасте возможно только у детей с подавленной волей и у хитрецов, умело играющих любые роли. Точно ли это то поведение, которого вы хотите достичь?

Часто кажется, что подростки абсолютно глухи к голосу разума. Тем не менее в стрессовых ситуациях они способны проявлять ответственное отношение, удивительную взрослость. Екатерина Бурмистрова рассказывала о примерах из своей практики, когда мама заболевала, а «безалаберные» в обычной жизни подростки быстро мобилизовались и брали на себя заботу и о ней, и о младших детях.

***Попробуйте расценить бесконечные протесты как ростки будущей самостоятельности, и тогда причин для споров станет меньше.***

**Мама не железная!**

Родительские срывы чаще всего случаются по двум причинам: от непонимания происходящего и от того, что мы долго стараемся сдерживать эмоции, но, в конце концов, срываемся. Не стоит изо всех сил сохранять невозмутимость, изображая «железную леди». Если слова ребёнка ранят, лучше прямо сказать: «Мне больно это слышать», «Ты говоришь неприемлемые вещи». Подростки крайне редко говорят гадости, чтобы причинить боль, чаще всего их просто «несёт». Не стоит отвечать грубостью на грубость. В конце концов, взрослые — это мы, а они — дети, даже если вымахали выше нас. Это трудно, но постарайтесь не принимать близко к сердцу все эти подростковые взрывы. Так будет не всегда: они перерастут, перебесятся. Мы же переросли.

И еще один совет: если вы на эмоциях, то не отвечайте сразу, сделайте паузу. Посчитайте, например, про себя до 500, или считайте назад тройками. Иногда стоит сделать длинную паузу — до следующего дня. Чтобы реакция была более взвешенной и осознанной.

**Когда говорить?**

Все важные разговоры возможны только в спокойное время, «на берегу». То есть когда нет раздражения, спешки или важных дел. В сегодняшнем темпе найти такое время непросто, но нужно попробовать. Не требуйте от подростка сразу согласия с вашими словами или быстрых ответов. Относитесь к сказанному вами, как к семенам, посеянным в почву. Дайте ребёнку осмыслить услышанное, найти подтверждение или, наоборот, опровержение. В любом случае он задумается над вашими словами, а это уже хорошо.

**Большой или маленький?**

Одной из причин растерянности родителей является смена воспитательной парадигмы. Когда мы были подростками, родительская власть была выше, также как и степень ответственности у детей. Сегодня же мы стараемся относиться к ребенку, как к личности, но при этом душим его гиперопекой и не даём ступить ни шагу. Вспомните, в каком возрасте вы начали самостоятельно ходить в школу, в магазин, к друзьям? До какого класса родители помогали вам делать уроки?

Сегодня ситуация противоположная: родители предоставляют больше внутренней свободы ребенку и при этом уменьшают его ответственность. Эта беспомощность не идёт на пользу никому. Подумайте, какие дела вы можете полностью доверить ребёнку?

Это важно, потому что свобода означает ответственность. Подросток хочет больше прав и свободы? Значит, нужно дать больше и обязанностей.

Ищите преимущества. Подростковый возраст — момент пересмотра, как распределены обязанности в вашей семье, и может оказаться, что у вас появится больше времени для себя!