**Подросток не слушается. Что делать?**

**Две причины, по которым подросток перестает слушаться родителей**

*Первая причина:* гормональные изменения в организме, которые и дают ребёнку ощущение «взрослости».

*Вторая причина*, по которой подросток не слушается, – это значимость своего положения среди сверстников. Родители и взрослые отодвигаются на задний план. Подростки очень критично настроены к родителям. Им куда важнее и интереснее та среда, где они чувствуют себя комфортно и значимо.



**Что делать родителю, если подросток не слушается**

Подросток в этот период ещё не способен принимать важных решений в жизни и отвечать за них, поэтому важно его контролировать, при этом давая ему право выбора в некоторых сферах.

Пусть ребёнок увидит в ВАС, а не в сверстниках пример для подражания. Сделайте так, чтобы с вами он ощущал собственную значимость и чувствовал себя комфортно.

**Подросток не слушается – всегда ли это плохо?**

Например: если подросток сам хочет решить, с кем ему дружить, какую профессию и одежду выбирать – то так и должно быть.

Подростку важно научиться самостоятельности, ему нужно дать возможность самому принимать решения и делать выбор. Пусть красит волосы если захочет или бросает музыкальную школу. Не вмешивайтесь.

Сделав выбор, он должен понять, что несёт ответственность за свои поступки. Не положил вещи в стирку и нечего надеть? В следующий раз не забудет. Не спешите решать его проблемы. Пусть осознает всю серьезность сделанного выбора.

**Как наладить отношения с подростком:**

1. **Сохраняйте позитивный настрой.**

Да, это сложный период, но вместе с ребёнком вы сможете его пройти.

1. **Проявляйте любовь и чуткость по отношению к подростку**.

В этом возрасте в нём бушуют гормоны и на многое в жизни они реагируют более остро. Он может начать грубить, конфликтовать, подвергать сомнению ваш авторитет. Это нормальный процесс взросления.

1. **Не поддавайтесь эмоциям, относитесь к изменениям со сдержанностью и пониманием**.

В вас ребёнок должен видеть понимающего и мудрого наставника, а не командира. Не пытайтесь властвовать над ним, это только усугубит ситуацию.

1. **Не позволяйте подростку переходить границы**. Вы должны дать понять ребёнку, что понимаете его состояние (сами через это проходили), но вас и ваши чувства тоже должны уважать. Без взаимопонимания гармоничных отношений не построить.



1. **Если подросток грубит, то не терпите и пресекайте такое поведение на корню**.

Но не кричите в ответ, а спокойно, глядя в глаза, объясните, что такое поведение неприемлемо.

1. **Цените достижения подростка**, хвалите за инициативу и отмечайте личностный рост. В учёбе это особенно важно.