**Общение с ребенком-подростком в конфликтных ситуациях**

Дети подросткового возраста подвержены частой смене настроения. Ещё полчаса назад он с гордостью мог рассказывать о своих достижениях в школе, а сейчас – очередной каприз по поводу приобретения мобильного телефона или вечерних прогулок. Это вполне нормальная ситуация для детей этого возраста.

При этом ребёнок зачастую подсознательно понимает, что он не прав, но упрямство и озорство берут вверх над здравым смыслом. Родители в таких ситуациях чаще всего говорят: «возраст…» и пожимают плечами или, что значительно хуже, раздражаются и выплескивают свой гнев на ребёнка.

Частая смена настроения и поведения у ребёнка способна вывести из психического равновесия даже очень терпеливых родителей. И хотя родители сами были в таком положении, иногда становиться довольно трудно контролировать свои действия, что может привести к возникновению конфликтов.

Универсального способа борьбы с «подростковыми явлениями» не существует, это надо пережить и вам и вашему ребёнку. Только пройдя через все проблемы подросткового периода, ребёнок начнёт взрослеть.

Чтобы избежать появления конфликтных ситуаций при общении с подростком следует придерживаться ряда простых правил. Это поможет сохранить нервы вам и вашему ребёнку, избежать многих проблем.

Во-первых: раз уж ребёнок не в состоянии контролировать свои поступки, научитесь это делать вы. Другими словами – самоконтроль, самоконтроль, и ещё раз самоконтроль! А верными помощниками в этом процессе будут грамотное распределение времени работы, времени отдыха, времени общения.

Во-вторых: предоставьте ребёнку свободное время, когда он сможет заниматься своими делами. Это успокоит его, и даст время отдохнуть вам.

Третье правило: если вы всё-таки не удержались и накричали на ребёнка необходимо исправить ситуацию – когда страсти улягутся подойдите к ребёнку и извинитесь, объяснив ему ваше поведение и реакцию. Ваш авторитет от этого не пострадает, а скорее наоборот, вырастет. Не стоит игнорировать это правило, поскольку это способно привести к дальнейшему ухудшению положения.

Ваши действия по отношению к поступкам подростка должны быть адекватными и последовательными. Запомните это, поскольку он перестанет вас уважать, если вы будете постоянно беспричинно кричать и ставить свои немыслимые условия.

В случае увеличения количества конфликтов с ребёнком, подумайте – может быть причина вовсе не в ребёнке, а в вас. Подойдите к оценке ситуации самокритично.

Если вы чувствуете, что не можете самостоятельно справиться с ростом конфликтных ситуаций во время общения с ребёнком-подростком, подумайте о том чтобы обратиться за советом и помощью к профессиональному психологу И напоследок… Запомните, что доброта, ласка и сдержанность в отношениях с ребёнком способствуют большей дисциплине, несмотря по парадоксальность этой фразы.