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

При этом подросток зачастую подсознательно понимает, что он не прав, но упрямство берёт 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 обения.

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 безпричино 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.