

# *Этот трудный подростковый возраст.*

Подростковый возраст – непростой период в жизни ребенка, недаром его называют затянувшимся кризисом. Самая яркая особенность этого времени – личностная нестабильность, осложняющая жизнь и самим подросткам, и окружающим их взрослым. Идет бурный рост ребенка, интенсивно развиваются кости скелета и мышечная ткань, из-за чего возникают трудности в функционировании сердца, легких, в кровоснабжении головного мозга. Поэтому для подростков характерны перепады сосудистого и мышечного тонуса. Спазмы вызывают быструю смену физического состояния, резкую слабость, упадок сил, что влечет за собой и колебания настроения. Половых гормонов вырабатывается больше, чем у взрослых, подросток как бы находится в стрессовом состоянии и, как следствие, часты смены настроения и конфликты. Тревожность подростка обусловлена ожиданием неудач в социальном взаимодействии и межличностных отношениях.

**1. Когда начинается подростковый возраст?** Примерно, лет с 11, и заканчивается в 15-17 лет.

**2. В чем особенность подросткового возраста?**

В этом возрасте подросток хочет быть взрослым, но еще не научился брать ответственность за свои действия. Он часто не понимает свои эмоциональные порывы, делает необдуманные поступки, не учитывая последствия. Он все время испытывает внутренний конфликт между тем, что он хочет делать и тем, что должен. Подросток может бунтовать против правил, которые диктуют ему родители, замыкаться в себе, быть плаксивым, агрессивным, мстительным. Возникает новый уровень самосознания, проявляющийся в потребности подростка познать себя как личность. Дети хотят с одной стороны, во что бы то ни стало быть такими, как все, с другой - выделиться, отличиться любой ценой.

**3. Как себя вести с трудным подростком?**

Наблюдая за импульсивным и непредсказуемым поведением подростка, родители нередко теряются и не знают, как не потерять контроль над ситуацией. В этом случае упреки, давление, угрозы, шантаж мало эффективны. Это только разозлит подростка и вызовет еще более бурную волну сопротивления, приведет к тому, что он полностью перестанет доверять родителям и будет воспринимать их как врагов, желающих отобрать его свободу и растоптать его идеалы.

Конфликт между родителями и ребенком разрешается только путем конструктивного диалога, терпения и гибкости. **Причем первый шаг к примирению лучше делать родителям, так как подросткам не хватает смелости, чтобы первыми пойти на контакт.**

В подростковом возрасте авторитет родителей резко падает, на первое место у подростка выходит сфера общения с ровесниками, построение близких отношений с противоположным полом.

## **Родителям подростков психологи советуют:**

**1)** Проявляйте терпение и понимание к поведению подростка. Станьте для него людьми, которым он может доверять, которые не осудят его и будут любить в любом случае. Станьте людьми, с которых он может брать пример.

**2)** Отнеситесь к ребенку, как ко взрослому человеку. Дайте ему свободу выбора, но объясните, что свобода выбора предполагает ответственность и понимание последствий своих действий. И родители не всегда будут рядом, чтобы исправить ситуацию.

**3)** Интересуйтесь жизнью ребенка, но не критикуйте его поступки и не поучайте его. Вы можете только выразить свое мнение и сказать: «Ты точно решил сделать это? Ты все хорошо продумал?», «Скажи мне, там будет безопасно? Я беспокоюсь о тебе», «Ты честен со мной? Ты можешь смело мне все рассказать, я не буду судить тебя», «Как я могу тебя поддержать? Ты можешь обратиться ко мне за помощью в любое время», «Ты готов к завтрашней учебе? Ты же знаешь, что завтра важный день».

**4)** Всегда аргументируйте своей запрет или отказ, чтобы подросток понимал причины ваших поступков. Разрешите ему доказать свою правоту и выслушайте его мнение. Дайте ему возможность переубедить вас. Таким образом вы научите его решать конфликты без криков и агрессии.

**5)** Задавайте больше вопросов: «Почему ты злишься на меня?», «Что тебя беспокоит?», «Зачем ты так поступаешь?», «Что мне нужно сделать, чтобы ты меня услышал?».

**6)** Комментируйте действия подростка: «Я вижу, ты расстроен. Давай вместе все обсудим в спокойной обстановке». «Если ты сейчас уйдешь, мы не сможем решить эту задачу».

**7)** Используйте в разговоре фразы, располагающие к общению и доверию: «Я люблю тебя», «Я понимаю тебя», «Я доверяю тебе», «Я знаю, ты не подведешь», «Ты уже совсем взрослый, я могу на тебя положиться!».

Нужно объяснить подростку, что если он будет держать свое слово, уважать просьбы родителей, то они будут доверять ему и не будут навязывать свою точку зрения или ограничивать в действиях.

## Опросник «*Взаимоотношения родителей и детей*»

1. Рождение вашего ребёнка было желанным?
2. Вы каждый день его обнимаете, говорите ласковые слова или шутите с ним?
3. Вы с ним каждый вечер разговариваете по душам и обсуждаете прожитый им день?
4. Раз в неделю проводите с ним досуг (кино, концерт, театр, посещение родственников, поход на лыжах и т.д.)?
5. Вы обсуждаете с ним создавшиеся семейные проблемы, ситуации, планы?
6. Вы обсуждаете с ним его имидж, моду, манеру одеваться?
7. Вы знаете его друзей (чем они занимаются, где живут)?
8. Вы знаете о его любимом занятии, хобби?
9. Вы в курсе его влюблённости, симпатиях?
10. Вы знаете о его недругах, недоброжелателях, врагах?
11. Вы знаете, какой его любимый предмет в школе?
12. Вы знаете кто у него любимый учитель в школе?
13. Вы первым идёте на примирение, разговор?
14. Вы не оскорбляете и не унижаете своего ребёнка?

Если на все вопросы вы ответили "ДА", значит, вы находитесь на верном родительском пути, держите ситуацию под контролем и сможете в трудную минуту прийти на помощь своему ребёнку. А если у вас большинство "НЕТ", то необходимо *немедленно* измениться, повернуться лицом к своему ребёнку, услышать его, пока не случилась беда!