**Национальный проект "Образование"**

**Консультационный центр "Шаг навстречу"**

**Консультация для родителей**

**"Подростки: трудный возраст."**

Подростковый период в жизни ребенка, как правило, серьезное испытание для семьи. Дети начинают хуже учиться, забывают о гигиене, устраивают в комнате беспорядок, многие врут, а иногда и воруют. Родители не выдерживают. Мамы бьются в истерике, а папы пытаются достичь подчинения любой ценой!

Приводя подростков на прием к психологу: просят, чтобы им вернули прежнего, послушного ребенка. И хотят получить инструкцию «Что сделать, чтобы ребенок снова стал нормальным?».

Конечно, каждый случай индивидуален, но вот что нужно знать о подростковом возрасте.

Подростковым возрастом принято называть период  от 10-11 до 15-16 лет. Его называют переходным, так как в это время ребенок переходит от детской модели поведения к взрослой. Происходит изменение самооценки, восприятия себя в социуме. Появляется способность воспринимать окружающее критически, анализировать и делать собственные выводы, сознательно присваивать предлагаемые социумом те или иные моральные ценности.

**Внешне начало переходного возраста проявляется в следующем:**

- Ребенок начинает быстро расти, прибавка к росту больше 10-15 см в год

- Развиваются вторичные половые признаки

- Появляются подростковые угри и высыпания на коже

- Ребенок становится чересчур ранимым, обижается на вещи, которых раньше не замечал

- Стесняется проявлений родительской ласки на людях

- Спорит и грубит чаще, чем обычно

**Социальные проблемы подросткового возраста. Адаптация в социуме**.

Главной мотивацией ребенка в социуме в подростковом возрасте становится обретение уважения в глазах окружающих, особенно сверстников. Мнение одноклассников начинает превалировать над мнением родителей и учителей. Подростки очень чувствительны к малейшему изменению своего положения в кругу ровесников. Отсюда часты внезапные поступки, нехарактерные для ребенка, призванные продемонстрировать сверстникам его исключительность и неординарность: хулиганские выходки, необдуманный риск, экстравагантные детали внешности.  
Замечено, что вес ребенка в глазах подростка напрямую зависит от его эмоционального благополучия и микроклимата в семье.

**Психологические проблемы подросткового возраста.**

Важный аспект для подростка – уважение себя как личности. Научившись воспринимать мир критически, дети начинают видеть в себе слишком много недостатков, особенно в сравнении с другими сверстниками. Также болезненно они воспринимают любой намек на неуважение извне. Часто подавленное состояние подростка, его повышенная агрессивность, вызваны именно дисбалансом между внутренней потребностью ребенка в уважении, и его недостаточным проявлением со стороны родителей и сверстников.

**Проблемы межличностных отношений в подростковом возрасте.**

В плане межличностных отношений в подростковом возрасте происходит снижение  значимости взрослых и высокая зависимость от мнения сверстников. То есть подросток из позиции подчиненного переходит в позицию равного по значению.

Если в отношениях взрослый-ребенок присутствует серьезная дистанция и субординация, то в отношениях ребенок-ребенок подросток в полной мере может реализовать свои главные для этого возраста потребности: чувствовать себя взрослым и обрести  уважение в глазах окружающих.

Главными же проблемами межличностного общения подростка являются неготовность взрослых согласиться со снижением собственной значимости в глазах ребенка, и неумение подростка формировать гармоничные отношения, основанные на равноправии, поскольку навык общения в детском возрасте был основан на подчинении взрослым и выполнении их требований.

Частые конфликты подростков друг с другом вызваны именно попытками выстраивать новые отношения на основе старых навыков. В раннем подростковом возрасте ребенок не разборчив в друзьях, его интересует общение как таковое и наработка необходимого опыта.

К старшему подростковому возрасту, дети, как правило, уже определяются с выбором постоянных друзей по интересам, четко определяют свою роль в их компании и имеют достаточные  навыки для поддержания ровных отношений на протяжении длительного времени.

**Конфликт поколений: разрешать или не разрешать?**

Конфликты, возникающие у родителей с подростком, могут иметь самые разные причины, но если не пытаться управлять конфликтом, любая незначительная мелочь может привести к очень серьезным последствиям для обеих сторон. Что делать, если возник конфликт?

Первый шаг – необходимо выслушать аргументы и доводы обеих сторон. Подростки не воспринимают категорических запретов, им важно понимать, что стоит за вашим «нет». Дайте ребенку возможность высказать свою точку зрения. Во-первых, он научится формулировать объяснения своим поступкам (он не всегда их понимает сам), во-вторых, вы дадите ему понять, что считаете его взрослым и уважаете его мнение. Это существенно снимет накал страстей.

После того, как вы взвешенно и уважительно выслушали позицию ребенка и высказали свои аргументы, постарайтесь найти общий компромисс. Обозначьте подростку границы, в которых вы готовы уступить, предложите ему отказаться от части требований. Так вы научите ребенка находить золотую середину в конфликтах с другими людьми.

Если вы нашли устраивающее обе стороны решение, не пытайтесь его пересмотреть под воздействием внешних обстоятельств.  Будьте логичны и последовательны в своем желании говорить с ребенком с позиции взаимоуважения.

**Как помочь ребенку принять себя как личность?**

Все подростки в той или иной степени недовольны собой, своей внешностью, своими достижениями и успехами в среде сверстников. Девочки подвержены низкой самооценке сильнее, чем мальчики.

Помогите подростку увидеть свои сильные стороны, понять, в чем он привлекателен и уникален. Отмечайте его реальные успехи, постарайтесь поднять его самооценку в собственных глазах.

Подростки испытывают очень большую потребность в общении со сверстниками. Стать своим, быть полноправным членом социальной группы, компании друзей – главная мечта любого подростка.

Помогите ребенку выстроить отношения в коллективе. Найдите время для разговора «по душам»; расскажите ребенку о вашем подростковом возрасте, о вашем опыте первой любви, дружбы, первых ссор и ошибок. Анализируя ваши рассказы подростку будет легче принять решение в отношении собственных проблем.

В поисках собственного «Я» подросток может начать вести себя эпатажно, одеваться в странные одежды, слушать непривычную музыку и так далее. Если поведение ребенка не несет угрозы себе и окружающим, позвольте ему «перебеситься».

Не высмеивайте его новые увлечения,  не запрещайте самовыражаться. Дайте понять, что он по-прежнему ценен и любим независимо от его внешности.

НАПОСЛЕДОК

Позвольте подростку совершать ошибки. Это отнюдь не означает отсутствие родительского контроля. Наоборот, разрешите ребенку сделать по-своему, но предупредите о возможных, на ваш взгляд, последствиях. Уроки из собственного опыта усваиваются гораздо лучше, чем родительские наставления. Конечно, такие эксперименты уместны в тех вопросах, где ошибка ребенка не приведет к критическим последствиям.

Теперь теорию - в практику. Терпения вам, терпения и еще раз терпения. И любви!