**«Переходный возраст:**

**особенности контакта с подростками»**

Как и когда ребенок становится подростком, подросток – юношей , юноша- взрослым? Это происходит не в один день, и часто возрастные перемены незаметны для нас: еще вчера наши дети были маленькими, нуждались в нашей заботе и опеке, а сегодня они заявляют о своей взрослости, требуют самостоятельности и независимости. Этот возраст называют по-разному: «трудным», «переходным», «кризисным». Он действительно резко отличается от прочих этапов жизни ребенка. Подростковый возраст – это время интенсивного, но неравномерного развития. Различные системы организма развиваются с разной скоростью. Так, зачастую кровеносная система не успевает за ростом костной и мышечной. Такие же значительные различия существуют и в психическом развитии, в интересах, в умственной зрелости, уровне самостоятельности детей, причем различия эти не исключение, а правило.

Подросток может быть в одних отношениях уже взрослым, а в других – еще совершенно ребенком. Подростковый возраст – это возраст пытливого ума, жадного стремления к познанию, возраст кипучей энергии, бурной активности, инициативности, жажды деятельности. Подросток часто уже ставит перед собой цели, сам планирует их осуществление. Но недостаточность воли сказывается, в частности, в том, что, проявляя настойчивость в одном виде деятельности, подросток может не обнаруживать ее в других видах. Наряду с этим подростковый возраст характеризуется импульсивностью. Порой подростки сначала сделают, а потом подумают, хотя при этом осознают, что следовало бы поступить наоборот. Подросток, как уже отмечалось, стремится быть и считаться взрослым. Он всячески протестует, когда его контролируют, наказывают, требуют от него послушания, подчинения, не считаясь с его желаниями, интересами, что приводит к конфликтам в семье и школе. Какие психологические особенности подростков делают этот возраст особенно опасным? Неравномерность физического развития сказывается на общей деятельности. Часто в этом возрасте дети жалуются на головные боли, головокружения, на быструю утомляемость. Это, как правило, не симуляция, а проявления особенностей развития. В этот период организм особенно раним и чувствителен к внешним воздействиям. Поэтому очень важно создавать для подростков щадящий режим, следить, чтобы они достаточно спали, отдыхали, гуляли.

Психическая организация подростка очень нестабильна, причем на всех уровнях: эмоций, чувств, интеллекта. Это и крайняя неустойчивость самооценки и при этом максимализм; и снижение настроения, тревожность, легко возникающие страхи. Подростки часто бывают ранимыми и в то же время грубыми, тонко переживающими и одновременно несдержанными. Часто нам приходится слышать от наших детей обидные или несправедливые высказывания. Но, как правило, эти высказывания вызваны не столько их действительным отношением к нам, сколько ситуативным эмоциональным состоянием. Нам, взрослым, важно понимать, что подростки не всегда способны себя контролировать. Несмотря на все свое стремление к взрослости, они еще недостаточно зрелы для этого и нуждаются в руководстве со стороны взрослых. В подростковом возрасте с особой остротой встает проблема баланса поддержки и контроля. Часто подростки активно восстают против контроля и руководства со стороны взрослых, отстаивая право на самостоятельность. Но отрочество – это еще не то время, когда дети могут совершенно обходиться без родительского контроля, просто нужно поменять соотношение этого контроля. Кстати, сами дети, что бы они ни заявляли в момент конфликта, тоже активно нуждаются в помощи взрослых. Отсутствие внимания к своей жизни они считают проявлением безразличия и равнодушия. Поэтому очень важно, чтоб мы, взрослые, помогли подросткам справиться с внутренними конфликтами. Именно от нас требуется гибкость поведения и реагирования на потребности ребенка.

Каким образом можно искать баланс контроля и самостоятельности? Когда ребенок достигает подросткового возраста, можно разделить все предъявляемые к нему требования на три условные группы. К первой группе относятся требования, выполнение которых не обсуждается (возвращаться домой к определенному времени, звонить, когда задерживаешься). Ко второй группе относятся требования, варианты, выполнения которых мы как родители готовы обсуждать с подростком (сколько времени проводить за компьютером, как планировать свободное время). К третьей группе относится то, что ребенок решает самостоятельно, но вы готовы оказать ему помощь поддержкой или советом, если потребуется ( с кем дружить, какие кружки посещать). Эти группы требований необходимо обсудить с ребенком. Сделать это можно примерно в такой форме: «Теперь ты уже взрослый и многие вещи можешь решать сам. Например, мне кажется, что ты способен сам решать, какие кружки посещать. В некоторых случаях я готова обсуждать с тобой вариант. Например, как ты считаешь, сколько времени ты можешь проводить за компьютером? Но есть некоторые правила жизни в доме, которые тебе придется соблюдать, пока ты живешь с нами. Например, это касается времени возвращения домой». Постепенно некоторые требования могут переходить из одной группы в другую: скажем, когда Вы уверены в том, что Ваш ребенок способен самостоятельно планировать выполнение уроков, контроль можно передать ему. Немалую трудность доставляют нам частые перепады настроения и эмоциональные срывы у подростков. Вспомним то время, когда дети были совсем маленькими, когда они только научились ходить. Нам приходилось прятать от них острые предметы, запирать ящики и т.п. Мы относились к этому с пониманием, осознавая, что эти трудности временные. А когда дети достигают подросткового возраста, нам все труднее снисходительно относиться к тем или иным капризам и выпадам. Нам кажется, что они уже достаточно взрослые, а их поступки – вполне осмысленные. На самом деле очень часто подростки, подобно маленьким детям, поступают под влиянием не осмысленных мотивов, а сиюминутных эмоциональных состояний. Поэтому очень важно не обсуждать с ними их поведение или их высказывания в тех ситуациях, когда подростки возбуждены, расстроены, раздражены. Лучше перенести разговор на то время, когда дети успокоятся. Кроме того, в некоторых ситуациях необходимо учитывать их нестабильное состояние и делать на это скидку, реагируя на те или иные слова и поступки.

Возникающее у подростков чувство взрослости тоже требует к себе особого отношения. С одной стороны, очень важно поддерживать у них ощущение компетентности, независимости, значимости. Это можно сделать различными способами. Например, спрашивать их мнение или совет по тому или иному вопросу жизни семьи. Если решение было принято на основании мнения подростка и оказалось удачным, необходимо во всеуслышание подчеркнуть этот факт. Если подростку кажется, что с ним считаются, его мнение имеет значение для взрослых, это, с одной стороны, помогает поддерживать его самооценку, а с другой – облегчает контакт с ним. Вот те некоторые пути установления контакта с подростками.

***Особенности подросткового возраста***

1. Подростков более всего интересует собственная личность. Вопросы «Кто я?», «Чем я отличаюсь от других?» становятся вопросами номер один.

2. Подростки более всего заняты выяснением и построением своих отношений с другими людьми. Дружба – главное, что их интересует.

3. Подростки – искатели смысла жизни. Их начинает волновать главный вопрос человеческого существования: «Зачем я живу? В чем мое предназначение?».

4. Подростки настолько поглощены своим половым созревание, что вопросы отношений между мужчинами и женщинами занимают их более всего на свете.

5. Подростки постоянно конфликтуют с взрослыми.

6. Подростки чувствуют недостаток уважения к ним со стороны взрослых. Они хотят равноправных отношений с взрослыми.

7. Подростки постоянно думают о том, как их оценивают другие люди.

8. Подростки – существа безответственные. Они хотят иметь все права (как взрослые), и никаких обязанностей (как дети).

9. Подростки перенимают вкусы, взгляды, манеры своей компании; стесняются быть «не как все».

10. Подростки ищут свой жизненный стиль, оригинальничают, подчеркивают свое своеобразие, непохожесть на других.

11. У подростков появляется способность менять самих себя, заниматься самовоспитанием. Они становятся творцами, хозяевами, авторами собственной жизни.

***Как помочь подростку?***

Если Вы стали замечать, что Ваш ребенок стал излишне раздражительным, замкнутым и даже слегка агрессивным. Если он избегает под любым предлогом совместного с Вами времяпровождения, старается больше времени проводить в одиночестве. Если у ребенка снизилась успеваемость и появились проблемы в поведении в школе – это значит, у Вашего ребенка начались подростковые проблемы. Как же помочь подростку справиться со своим состоянием?

* Прежде всего, у него необходимо сформировать четкое убеждение, что его любят в семье и принимают таким, какой он есть, со всеми его проблемами и ошибками
* Необходимо показать своими поступками, что Вам можно доверять
* Создать комфортные условия и поддерживать его положительные начинания и поступки
* Попытаться превратить свои требования в его желания
* Культивировать значимость образования
* Стараться вкладывать в его сознание приоритеты · Научиться задавать вопросы так, чтобы у подростка не возникло желания на них не отвечать или избегать разговора с Вами. Например, вместо вопроса: «Что ты сегодня получил?» лучше поинтересоваться: «Что сегодня было интересного в школе? Что тебе понравилось в школе, а что нет?»
* Ребенок не должен бояться ошибиться или сказать Вам правду, какая бы она ни была
* Никогда не ругайте ребенка обидными словами и не оскорбляйте его достоинства
* Не ставьте ему в пример его друзей или знакомых
* Всегда старайтесь положительно оценивать своего ребенка, даже если Вам кажется, что он в чем-то некомпетентен. Замечания должны звучать не как обвинения
* Хвалить надо исполнителя, а критиковать только исполнение. Хвалить надо персонально, а критиковать – безлично.
* Живите во имя своего ребенка
* Проявляйте к нему максимум внимания, переживайте за каждую его неудачу вместе с ним и радуйтесь даже незначительным его успехам
* Объединяйтесь с ребенком против его трудностей. Он должен видеть в Вас союзников, а не противников или сторонних наблюдателей
* Верьте в своего ребенка, и тогда он точно почувствует, что дома ему лучше, чем во дворе, ведь дома его любят, принимают и уважают

***Если Ваш ребенок конфликтный***

 Прежде всего, необходимо выявить причину конфликтности ребенка. Возможно, у Вас в семье Ваш ребенок – центр Вселенной. И поэтому требует и от посторонних взрослых и своих сверстников такого же отношения к своей персоне. А не получив этого, начинает конфликтовать. Или напротив, ему не хватает внимания в семье. Он не окружен должной заботой по ряду разных причин и обстоятельств. Он живет с постоянным чувством обиды и накопившейся злости. И его конфликтность – это один из способов привлечения внимания к себе. А возможно он живет в семье, где является наблюдателем конфликтов. Конфликтное поведение ребенка – это повод задуматься Вам и над своим поведением.

**Как вести себя с конфликтным ребенком?**

* Контролируйте приступы гнева у ребенка. Пытайтесь сдерживать его желание вступить в конфликт.
* По возможности старайтесь уйти от конфликта, тем самым Вы покажете пример ребенку.
* Если конфликт уже произошел, постарайтесь разобраться в его причинах. Не оправдывайте поведение своего ребенка, если на это нет повода.
* Обязательно обсудите с ребенком причины возникновения ссоры и пути бесконфликтного выхода из нее.
* Собственным примером учите ребенка не провоцировать конфликты.
* Не обсуждайте поведение ребенка ни с кем посторонним в его присутствии.

***Как распознать, что ребенок лжет?***

* Можно определить, что ребенок лжет по следующим признакам:
* Нервозность. Ребенок совершает лишние движения, суетится без причины
* Особенности взгляда: ускользающий взор, не смотрит в глаза.
* Очень пристальный, немигающий взгляд, изучающий Вашу реакцию на его слова.

· Жест, прикрывающий рот рукой, как будто не хочет, чтобы лживые слова вылетели из его рта.

 · Неточность, путаность речи.

· Многословие, отсутствие четких формулировок.

 · Говорит много и ни о чем, не отвечает на вопрос конкретно.

 · Многократное повторение одной и той же мысли.

 · Излишняя эмоциональность, когда ребенок кричит, нервничает.

**Причины лживого поведения**

 Лжет:

· для того, чтобы избежать наказания;

 · потому что у ребенка такая вредная привычка;

 · потому что хочет получить какую-то выгоду;

 · потому что считает других глупее себя;

 · хочет сэкономить время на ненужных объяснениях;

 · потому что боится, что о нем плохо подумают;

 · потому что говорит не то, что думает, а то, что от него хотят услышать;

 · потому что хочет казаться лучше, чем на самом деле;

 · от бессилия изменить что-то в своей жизни.

***Памятка о воспитании подростков***

1. Не ставьте на подростке «крест», ведь его обостренное самолюбие и социальная позиция – это результат «трудного возраста».

 2. Любите подростка и принимайте его таким, как он есть – со всеми его достоинствами и недостатками.

3. Опирайтесь на лучшее в подростке, верьте в его возможности.

4. Стремитесь понять подростка, заглянуть в его мысли и чувства, ставьте себя

на его место.

5. Создайте условия для успеха ребенка-подростка, дайте ему возможность почувствовать себя сильным, умелым, удачливым.

6. Не сравнивайте подростка с другими детьми. Помните, что каждый ребенок уникален и неповторим.

7. Не унижайте и не оскорбляйте подростка (особенно в присутствии сверстников).

8. Будьте самокритичными, принципиальными, старайтесь настолько укрепить доверие подростка, чтобы он делился с Вами своими возможными неприятностями и переживаниями.

**Станьте ему добрым другом и советником.**