

## **Характерные особенности подросткового возраста**

В психологическом развитии многих детей наступает переломный момент, известный под названием «подросткового кризиса». Внешне он проявляется в грубости и нарочитости поведения подростка, в стремлении поступать наперекор желанию и требованию взрослых, в игнорировании замечаний, замкнутости и т. д.

Подростки, как правило, претендуют на роль взрослого человека. Их не устраивает отношение к себе как к детям, они хотят полного равноправия с взрослыми, подлинного уважения. Иные отношения их унижают и оскорбляют.

Для старших подростков более свойственны такие формы негативного отношения к взрослому, как реакция оппозиции (демонстративные действия негативного характера), реакция отказа (неподчинение требованиям), реакция изоляции (стремление избежать нежелательных контактов).

Психологи называют этот возраст – «время пяти НЕ»

- НЕ хотят учиться, как могут
- НЕ хотят слушать советов
- НЕ убирают за собой
- НЕ делают домашние дела
- НЕ приходят вовремя

Наряду с этим наблюдается стремление более углубленно понять себя, разобраться в своих чувствах, настроениях, мнениях, отношениях. Жизнь подростка должна быть заполнена какими-то содержательными отношениями, интересами, переживаниями. Именно в подростковом возрасте начинает устанавливаться определенный круг интересов, который постепенно приобретает известную устойчивость. Круг интересов является психологической базой ценностных ориентаций подростка. Развивается интерес к психологическим переживаниям других людей и к своим собственным.

Это далеко не все изменения, происходящие в этот период. Но именно они в первую очередь и наиболее ярко сказываются на взаимоотношениях «родитель-ребенок».

### **В случае конфликтной ситуации предлагаем родителям применить следующий алгоритм действий:**

#### ***Прояснение конфликтной ситуации***

Сначала родитель выслушивает ребенка. Уточняет, в чем состоит его проблема, а именно: что он хочет или не хочет, что ему нужно или важно, что его затрудняет и т.д. Делает он это в стиле активного слушания, то есть обязательно озвучивает желание, потребность или затруднение ребенка.

#### ***Сбор предложений***

Этот этап начинается с вопроса: «Как же нам быть?», «Что же нам придумать?» или «Как нам поступить?». После этого надо обязательно подождать, дать возможность ребенку первому предложить решение (или решения) и только затем предлагать свои варианты. При этом ни одно, даже самое неподходящее с точки зрения взрослого, предложение не отвергается. Сначала предложения просто набираются «в корзинку». Если предложений много, их можно записать на листе бумаги.

#### ***Оценка предложений и выбор наиболее приемлемого варианта***

На этом этапе проходит совместное обсуждение предложений. «Стороны» к этому времени уже знают интересы друг друга, и предыдущие шаги помогают создать атмосферу взаимного уважения. Когда в обсуждении участвует несколько сторон, наиболее приемлемым считается предложение, которое устраивает всех участников.

### **Детализация решения**

После того, как был выбран путь разрешения конфликтной ситуации, необходимо продумать его реализацию вплоть до малейших деталей.

### **И еще пара важных советов:**

**Разработайте систему последовательных требований, правил и санкций за их нарушение, а также поощрений.**

Необходимо, чтобы ребенок принимал участие в обсуждении, был в курсе этих правил и согласился с мерами наказаний. Требования и правила должны быть хорошо аргументированы и понятны ребенку. Наказания должны применяться последовательно, а не быть угрозой только на словах.

**При установлении каких-либо запретов желательно соблюдать следующую последовательность в процессе диалога:**

1. Объясните ребенку, что именно вас не устраивает в его действиях (но не в нем самом!), выразить свои чувства по поводу происходящего в форме «Я-посланий». **Например: «Я очень испугалась, когда увидела, что ты прыгаешь с такой высоты».**
2. Аргументируйте свой запрет. **Например: «Я не могу тебе позволить так прыгать, поскольку это опасно для жизни».**
3. Выясните, какую цель преследует ребенок своими действиями, и совместно найдите иные пути достижения цели или поставьте более реальную цель. Важно, чтобы ребенок тоже вносил свои предложения. **Например: «Но если очень хочешь прыгать, то можно записаться в секцию прыжков на батуте. Или, может быть, у тебя самого есть идеи, как реализовать твои желания безопасным способом?».**

**Проявляйте свою заботу о ребенке не только в форме требований и ограничений, но и в форме эмоциональной поддержки, тепла, искреннего интереса к жизни ребенка.**

Больше и чаще демонстрируйте свои чувства. Важно, чтобы интерес не был навязчивым, так как в этом возрасте дети, как правило, неохотно допускают взрослых в свой внутренний мир. Однако сам факт проявления внимания к их жизни может оказаться очень значимым.

**Правил (ограничений, требований, запретов) не должно быть слишком много, и они должны быть гибкими.**

**Предмет разговора с ребенком должен быть конкретным, затрагивающим суть дела.**

Разбирая конфликтные ситуации, оценивайте только действия, демонстрируя, что не нравятся именно они, а не сам ребенок как личность.

**Общение должно быть в виде диалога, где существует равенство позиций взрослого и подростка.**

**Когда вы говорите о своих чувствах ребенку, говорите от ПЕРВОГО ЛИЦА. О СЕБЕ, О СВОЕМ переживании, а не о нем, не о его поведении.**

Не стесняйтесь предлагать помощь. **Например, вместо того, чтобы сказать «Ты опять получил «двойку» («тройку») по русскому языку! Ты меня расстраиваешь».** Лучше сформулируйте свое послание следующим образом: **«Я очень переживаю за твои оценки, мне кажется, что ты можешь учиться гораздо лучше. Может быть, я могу тебе чем-то помочь?».**

**Помните, что подросток – личность, претендующая на равные с взрослыми отношения и права. Уважайте его право выбора, в том числе право на совершение ошибки.**

**Принимая самостоятельность ребенка, не сводите ее к вседозволенности.** Пусть он определит время возвращения домой, объем задания. Тогда вам легче будет контролировать принятое самим ребенком решение.

**Будьте более внимательным к проблемам ребенка, ведь в его восприятии они имеют не меньшую значимость, чем проблемы взрослых.** Старайтесь осознавать, что мир взрослого и мир ребенка – два разных мира, что система их ценностей может отличаться. Нужно, чтобы он чувствовал, что взрослые уважают его как личность.

**Постепенно учите ребенка самого справляться со своими трудностями.** Пусть самостоятельно ставит цели и определяет пути их достижения. Помогайте ребенку выстраивать собственный путь, а не ведите его за собой.

**Позволяйте вашему ребенку встречаться с отрицательными последствиями своих действий (или своего бездействия).** Только тогда он будет взрослеть и становиться «сознательным», ответственным за свои решения и поступки.

**Чтобы избежать излишних проблем и конфликтов, соразмеряйте собственные ожидания с возможностями ребенка.**

**Показывайте ребенку, что его любят таким, каков он есть, а не его достижения.**

**Старайтесь никогда не сравнивать ребенка с окружающими (даже в сердцах), особенно если это сравнение не в его пользу.**

**Не стесняйтесь подчеркивать, что вы им гордитесь.**

*Относитесь мудро к «срывам» в поведении подростка.  
Ребенок «портится», чтобы заново испытывать жизнь и себя;  
«разваливается», чтобы строить себя по-новому.*