**Подростковый возраст** - очень сложный период. Именно в этом возрасте легко ошибиться, пойти по неверному пути.

 «Переходный», «трудный», «критический» возраст... Эти слова стали обычными, их произносят часто, желая подчеркнуть, насколько сложно протекает развитие личности в годы перехода от детства к взрослости, насколько трудно бывает родителям и учителям найти правильную линию поведения по отношению к подростку, принять правильное решение в той или иной ситуации.

Подростковый возраст - это период открытия «Я». Подросток начинает задумываться над вопросами: «Кто я? Чего я хочу? Что я могу?»; это переход от детства к взрослости. Всегда ли мы понимаем значимость этого перехода, умеем ли увидеть первые ростки взрослости?

Ведь ребята еще много играют, бегают, шалят, часто они легкомысленны, неустойчивы в интересах и увлечениях, неуравновешенны. Однако это то, что мы видим, а где-то очень глубоко, в тайниках души ребенка идет таинственная работа взросления. Она связана не с изменениями в обстоятельствах жизни ребенка, а с изменениями в нем самом.

Главное, что отличает подростка - это возникновение у него ощущения собственной взрослости и стремления быть и считаться взрослым. Он стремится войти в мир взрослых и хочет, чтобы окружающие приняли его взрослость. На какой же основе может возникнуть у него это ощущение? Это значительные сдвиги в физическом и половом созревании, это растущая самостоятельность, это общение со старшими товарищами.

Чувство взрослости - это стержень личности ребенка. Он выражает новую жизненную позицию подростка по отношению к людям и к миру, определяет содержание его поведения в кругу близких людей, ровесников, накладывает отпечаток на весь внутренний мир ребенка. Подростка отличает совершенно особая, огромная восприимчивость к усвоению норм, ценностей и способов поведения, которые существуют в мире взрослых. Все это определяет его переориентацию с детских ценностей на взрослые.

Подросток не только протестует против тех или иных ограничений, он претендует на самостоятельность в принятии решений, он как будто ставит себе целью отказаться от послушания вообще. Он становится все более нетерпимым к замечаниям, особенно в присутствии других людей. Это идет от обостренного чувства собственного достоинства, от осознания себя личностью, которую нельзя подавлять, уничтожать, лишать права на самостоятельность.

Подросток претендует на то, чтобы быть в известной мере равноправным в отношении с взрослыми, добивается от них, чтобы они признали это равноправие.

Особенности возрастной психологии подростков.

Положительные изменения, происходящие с подростком:

• проявление чувства взрослости;

• рост самосознания, самооценки, саморегуляции;

• повышенное внимание к своей внешности (рост, фигура, лицо, одежда);

• проявление самостоятельности в приобретении знаний и навыков;

• появление познавательной мотивации;

• желание быть не хуже, а лучше других.

Негативные изменения, происходящие с подростком:

• ранимая неустойчивая психика, высокая тревожность;

• проявления эгоцентризма;

• намеренная манипуляция взрослыми;

• внутренний конфликт с самим собой и окружающими;

• повышенное негативное отношение к учителям, родителям, взрослым;

• страх одиночества (мысли о суициде).

Надо помнить, что в подростковом возрасте актуальна и потребность в друге, потребность занять достойное место в коллективе, потребность в общении со сверстниками. Эти потребности можно реализовать в настоящих, нужных обществу делах.

К подростковому возрасту, многие дети становятся трудными, заметно усиливается критическое отношение детей к действиям, поступкам, поведению взрослых. Если слова расходятся с делом и поступками, взрослые неизбежно теряют авторитет в глазах воспитанников. Наблюдается полная потеря контакта и взаимного доверия.

Взрослые не понимают их состояния, в это время дети - подростки пытаются обрести независимость, освобождение из-под опеки взрослых.

На семью возлагается трудная задача: дать ребенку возможность отделиться и в то же время отвечать за его поступки. Это возраст, когда все впервые: первая любовь и первые взрослые увлечения, первые взрослые разговоры и первые большие ошибки.

Крайне необходимо, чтобы в семье был хороший климат, доверительное общение, способное сглаживать все удары и падения. Поэтому важно привлечь по мере возможности всех членов семьи.

Взрослые считают, чтобы дети не сбились с истинного пути, они должны бояться родителей.

Нельзя действовать с позиции силы, оскорблять в ребенке чувство взрослости. Именно этим чувством объясняется болезненная ранимость подростков, их желание во что бы то ни стало отстоять свое право на уважение, доказать, что они уже не дети.

Подростку очень нужен взрослый друг, с которым он мог бы обсуждать свои жизненные проблемы, делиться своими сомнениями, тревогами, на помощь и поддержку которой мог бы рассчитывать в трудную минуту.

Очень часто родители не понимают подростков, это приводит к бунту, неповиновению, противоречивым поступкам у подростков. Надо помнить: страхом наказаний не удержишь, только оттолкнешь от себя.

Конечно, мы живем в период, когда наблюдается сложное социально-экономическое положение в стране, и соответственно, вытекающая отсюда всеобщая нервозность, а иногда и озлобленность, которые приводят к многочисленным конфликтам. В том числе и конфликтам между родителями и детьми.

Детям хочется тепла, ласки, понимания, а родители, пытаясь заработать на хлеб насущный, домой приходят поздно и на общение часто уже не способны. Растет стена непонимания, возникают конфликты.

Сегодня у подростков больше проблем, чем 10-15 лет назад. Мудрые родители должны уделять ребенку максимум внимания.

По данным социальных опросов установлено, что за сутки родители уделяют своему ребенку всего 18 минут.

Мудрость родителей заключается в том, чтобы сказать себе: «Мой ребенок не виноват в моих жизненных трудностях».

Какие бы времена ни были, какие бы события ни происходили, ребенок - это самая большая ценность. Общение с ними как раз и есть та самая отдушина, та радость, которой так мало в нашей повседневной жизни.

Мы должны принимать ребенка таким, каков он есть, не обращая внимания на его промахи, не преувеличивая значения его неудач.

Родителям надо помнить: отрочество самый взрывоопасный возраст. Подросток в это время как раскаленная лампочка: он раздираем противоречиями, жаждет самоутверждения и не знает, как это сделать, хочет, даже требует, чтобы его понимали.

Некоторые причины нарушения поведения подростка:

• борьба за самоутверждение против чрезмерной опеки родителей;

• обделенность родительским вниманием;

• обида на родителей. Причины могут быть самые разные: слишком большое внимание, уделяемое младшему брату, развод с отцом, строгий отчим, семейные ссоры, резкое замечание, невыполненное обещание;

• потеря веры в себя, в свой успех в результате низкой самооценки.

 Как же помочь детям-подросткам?

Надо помнить: ребенок - свободная личность. Не бойтесь проявить к подростку чрезмерную любовь. Форма ее выражения - предельная чуткость и бережность. Окружите ими подростка.

Будьте внимательны, наблюдательны, но без назойливости, оскорбительной подозрительности.

Умейте активно слушать и слышать их сбивчивую косноязычную речь. Слышать крик о помощи, даже когда они молчат.

Не отвечайте на грубость грубостью, не замечайте ее. Вооружитесь юмором и ласковым словом.

Позволяйте ребенку принимать самостоятельное решение. Научитесь получать удовольствие от принятия решений вашим ребенком.

Не концентрируйте на вашем ребенке никакого отрицательного внимания.

Вы и Ваш ребенок - равноправные люди, обладающие равными человеческими правами. Верьте в то, что Ваш ребенок заслуживает доверия и отвечает за свои действия. Проявите мудрость и широту души, милосердие и благородство.

Надеюсь, что эти советы помогут вам установить хорошие отношения с подростком.