*(Материалы краевого родительского собрания (20.12.2018 года)*

**Внимание! Подросток! Советы родителям**

Сегодня мы поговорим с вами об особенностях подросткового возраста, который охватывает достаточно длительныйпериод жизни. Его начало приходится на 11-12 лет. Заканчивается он по-разному: в 15, 16, 17 или даже в 18 лет. Кроме того, ученые ведут речь о продлении возраста его окончания.

Подростковый возраст психология признает одним из самых сложных периодов развития личности, подготовка ко взрослой жизни. Это несколько лет испытаний для детей, родителей и педагогов. Взрослым следует помнить, что чрезмерная опека и большое количество требований может привести к неразрешимым конфликтам. Попустительство, равнодушие, недостаток требовательности не менее вредны для детей в подростковом возрасте и способствует возникновению новых проблем и углублению существующих.

В организме подростка происходит много перемен: стремительный рост, зашкаливающие гормоны **(гормональный взрыв**), эмоциональные проявления, стремление к самоутверждению, самовыражению и самовоспитанию -все это становится главной движущей силой поступков. В психологии этот период не зря называют "кризисом" подросткового возраста. Кризис означает, что нечто старое должно уйти, а нечто новое – появиться.

Подросток переживает трудности этих перемен для того, чтобы выполнить ряд важнейших для всей его последующей жизни психологических задач:

1. **Отделение от родителей** – следовательно, необходимо **отрицать всё** то, что предлагают взрослые, иначе не найдёшь собственные ответы, решения; из позиции подчинения подросток пытается перейти в позицию равенства.
2. **Поиск и определения своего «Я»,** чтобы проверить, насколько ты силён и стоек, на что способен; Понять, кто ты такой. Что за человек. Что можешь в этой жизни, а что нет. Что получается у тебя лучше, чем у других, а что — хуже. В чём ты уникален и неповторим. С целью такой проверки себя часто они ввязываются в различные криминальные истории.
3. Принятие/непринятие своей внешности. Понимание того, что красота или привлекательность значительно увеличивают шансы быть принятым и любимым; Именно поэтому подростки много времени проводят у зеркала, часто экспериментируют со своей внешностью.
4. **Стремление к общению.** Значение семьи и школы в становлении личности подростка снижается, тогда, как влияние сверстников усиливается. Почти всегда они снижают свою успеваемость, могут резко поменять свои привычки и ценности, совершенно не слушают взрослых и ведут себя вызывающе. Предпочтение подросток отдает той среде и группе, в которой он чувствует себя комфортно, где относятся к нему с уважением. Это может быть и спортивная секция, и технический кружок, но может быть и подвал дома, где собираются подростки, общаются, курят, выпивают и др.

Следует понимать, что выполнение этих важных психологических задач неизбежно сопровождается сильными чувствами, такими, как:

**Агрессия.** Отделение невозможно без злости. Любовь — это слияние. Злость — это отделение. Подросток не может проявлять любовь к своим родителям, даже если любит их. Он обречён на проявление всего спектра агрессивных чувств: от тихого недовольства и едва скрываемого раздражения к вспышкам немотивированного гнева и сильной ярости. Он вернётся к любви к родителям, но чуть позже. А пока его задача — отделиться, и потому почти автоматическая реакция на любое предложение — протест. Скрытый, в виде саботажа, или явный — в виде бурной агрессивной реакции.

**Страх.** Подросток много боится: быть не принятым своим подростковым сообществом, потому что тогда ему почти некуда идти. Боится не соответствовать критериям своей компании, иначе также будет отвергнут. Боится, что его никто не заметит, и одновременно побаивается быть замеченным, что его любовь отвергнут, но не меньше боится того, что её примут и с этим надо будет что-то делать. Он боится унижения и страдает от непризнания в нём взрослого.

**Стыд.** Подросток часто стыдиться своего тела, к которому не успевает привыкнуть: так быстро оно меняется. Он стыдится проявления в себе пола и часто прикрывает это чувство вопиющим цинизмом. Он так хочет быть красивым и неотразимым, потому что это увеличивает шансы приятия его другим полом, но видит зачастую (не без помощи взрослых) только недостатки, что увеличивает его стыд и переживания.

**Тревога.** Беззаботное и счастливое детство закончилось. Начинается взрослая жизнь. Как она сложится? Что мне в ней уготовано? Справлюсь ли? Неопределённость и неизвестность рождают тревогу. Подросток тревожится гораздо больше, чем нам, взрослым, кажется. Только не всегда он умеет распознавать тревогу. Она чаще выливается в его раздражении или полном уходе в себя.

Несмотря на пугающие тенденции, такое развитие — нормальный период взросления. Без такого сложного и, в общем-то, по-настоящему опасного периода невозможно становление ни одного человека.

Далее хотелось бы сказать о том, что мы все испытываем те или иные потребности - в еде, питье, сне и т.д.

Среди **основных потребностей подростков** следует назвать следующие:

* **Потребность во внимании и поддержке** без осуждения и оценок, то есть в безоценочной теплоте, принятии и мудрости взрослых;
* **Потребность в чётких (но не тесных) правилах и границах**, которые должны удерживать взрослые, несмотря на бунт и сопротивление. Без чётких границ подростку трудно самостоятельно удерживать свое поведение, трудно выстраивать внутренние позиции и успешно социализироваться. При определении правил следует помнить, что:

- правил, ограничений, запретов не должно быть слишком много, и они должны быть гибкими.

- правилане должны вступать в явное противоречие с важнейшими потребностями ребенка (в движении, познании, общении со сверстниками, мнение которых они уважают больше, чем мнение взрослых).

- правила, ограничения, требования должны быть согласованы взрослыми между собой. В противном случае дети начнут манипулировать взрослыми, настаивать, ныть, вымогать.

- тон, которым сообщены требование и запрет, должен быть дружественным, разъяснительным, а не повелительным.

* **Потребность в развитии и обучении через жизненную практику** — подросток должен получать жизненный опыт, он не может и не хочет полагаться только на теоретическое восприятие жизни или на чужой опыт. Но постарайтесь донести до него, что каждое действие, поступок влечет за собой определенные последствия. Если поступок направлен на добро, созидание – последствия благоприятные. Плохие поступки же способны сломать человеку жизнь. И не только ему, но и другим!
* **Потребность в интересных жизненных событиях.** Интерес — это главный двигатель личностного развития человека, в подростковом возрасте он максимально активен и постоянно требует удовлетворения;
* **Потребность в удовольствии** — подросток изучает себя, свои чувства и ощущения, он стремиться к чувственному обогащению, естественно, что удовольствия — это наиболее переживаемые желания;
* **Потребность в уважении и признании.** Когда человек получает уважение и признание, у него вырабатывается прочная уверенность в себе как в ценной личности, и это ложиться в основу успеха во всех сферах его жизни. Признавайте достижения детей, значимость того, чего они добились, замечайте их успехи, поддерживайте в них уверенность в собственные силы, в то, что даже при определенных недостатках (которые есть у каждого) у них есть свои неоспоримые достоинства. Стратегия родителей – сформировать у ребенка позицию «всё зависит от меня, во мне – причина неудач или успехов. Я смогу много добиться и всё изменить, если захочу и буду действовать».
* **Потребность в общении и принятии сверстниками,** подросток стремиться получать социальный опыт и вырабатывает различные модели поведения, помогающие ему самоутверждаться, чувствовать себя уверенно, получать любовь, симпатию, признание, подростку важно знать, что он ценен для окружающих, что его мнение имеет значение. Он готов сделать всё, чтобы реальная или воображаемая группа людей, к которой он бы хотел принадлежать (референтная группа), признала его "своим", даже если при этом придётся наступить на горло своему собственному "Я";
* **Потребность в умении уверенно отстаивать своё мнение** (которое основано на общей уверенности в себе) — именно такое неумение ведёт ко многим проблемам в жизни подростка, ведет к развитию излишней застенчивости, зависимости от дурного сообщества, переживанию беспомощности и никчёмности, отказу от будущих профессиональных успехов и т.д.;
* **Потребность в самореализации и творческом самовыражении**— творческая самореализация — это сильнейшая струя в развитии подростка. Если он находит возможность для удовлетворения этой потребности, он практически находит возможность удовлетворить и все остальные. Творчески самореализуясь, подросток получает практический жизненный опыт, ему интересно, он развивается, он испытывает уважение к самому себе, получает результаты своего творчества, удовлетворение, его принимают окружающие, и ему легко жить в чётких границах своего творчества;отсутствие условий для самовыражения, разумного проявления внешней и внутренней активности, незанятость полезными видами деятельности, отсутствие позитивных и значимых социальных и личных жизненных целей, и планов – **прямой путь к девиантному поведению.**
* **Потребность в постановке жизненных целей,** не смотря на стремление подростка "жить сейчас", чёткое определение им своего будущего вносит в его жизнь упорядоченность, снимает большую долю тревожности и позволяет направить свои личностные ресурсы в определённое русло.

Все эти потребности одновременно являются **колоссальным ресурсом личности подростка**. Поскольку потребность всегда создаёт определённое напряжение, подросток чрезвычайно активен, он открыт, постоянно принимает любую новую информацию, гибок и готов к восприятию всего нового.

Развитие подростка в семье, где царит любовь и уважение к детям со стороны родителей, проходит успешно и к 18–20 годам он становится полноценно сформированным, зрелым человеком.

**Родителям преодолеть кризисный период с минимальными душевными затратами может помочь:**

* Знание того, что кризис неизбежен, вера в то, что он закончится. И его задача — помочь ребёнку стать взрослым человеком;
* Понимание того, что Ваш ребёнок продолжает любить и уважать Вас, но не может проявить этого сейчас, потому что сначала ему необходимо разрушить Ваш родительский авторитет;
* Осознание того, что Ваш ребёнок вырос и Вы уже не сможете его контролировать, как раньше, не сможете всё решать за него, ему пора всё делать самому;
* Принятие того, что он может казаться кому-то нехорошим, некрасивым и неуспешным, но Ваша поддержка и ненавязчивое участие могут сделать со всем этим настоящие чудеса;
* Понимание того, что для подростка жизнь тяжела не меньше, чем Вам, а может и больше, поскольку у него нет опыта.

**Своему ребенку вы можете помочь:**

* Продолжая любить его;
* Предоставляя возможность ошибаться;
* Отношением к его миру с уважением, даже если он сам и его мир вам совсем не симпатичны;
* Способностью поддержать и несмотря на бурные чувства, оставаться в близких отношениях, желательно тёплых и принимающих. Любому подростку всегда нужна любовь и внимание родителей, уверенность в том, что кто-то его сильно любит, совершенно бескорыстно;
* Проявлением твердости и последовательности.  Дети — тонкие психологи. Они прекрасно чувствуют слабость старших, и, если взрослые демонстрируют подростку собственную непоследовательность, несдержанность, истеричность, трудно ждать и от подростков хорошего поведения;
* Доверием.  Доверяйте своему ребенку, говорите с ним как с другом, с которым можно поделиться своими  проблемами и мыслями.

Чтобы сохранить родительский авторитет в глазах детей нужно быть с ними честными, не требовать от них выполнения того, чего вы сами не делаете, не осуждать их за те поступки, которые сами совершаете. Если вы ошиблись, признайте это и не бойтесь извиниться. Относитесь к своим детям уважительно, признавайте их достижения, замечайте их успехи, вселяйте в подростка уверенность в собственные силы, покажите ему ценность его достижений, значимость того, чего он добился. Внушайте ему надежду на еще больший успех.

Демонстрируйте им свою любовь. **Любите своего ребенка любым –** неталантливым, неудачливым, трудным, взрослым! Помните – ему с самим собой трудно!

Подростковый возраст — в высшей степени сложный и противоречивый период становления человеческой личности, требующий от родителей и педагогов больших усилий, напряженного труда. В то же время — это возраст неповторимой прелести: бурной энергии, жажды познания, страстного искания истины.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

*Помимо психологических советов и рекомендаций следует отметить, что ежегодно в школах края проводится мониторинг психоэмоционального состояния подростков. Школьные психологи с помощью специальных методик определяют личностные особенности подростков, уровень их психологического комфорта, эмоционального состояния, нарушения поведения. По результатам мониторинга проводится профилактическая, просветительская, коррекционная работа, которая позволяет подросткам своевременно получать адресную психологическую помощь.*

*Наряду с этим, напоминаем, что продолжает работать* ***общероссийский детский телефон доверия - номер 8-800-2000-122.***

*Специалисты службы телефона доверия принимают звонки не только от детей, но и от взрослых, если отсутствует взаимопонимание с ребенком; нужно понять мотивы его поведения, при подозрении в употреблении запрещенных веществ; настораживает поведение ребенка – он стал неуравновешенным, скрытым, рассеянным, грубым, раздражительным, агрессивным, конфликтным; ребенок не хочет ходить в школу.*

*С ноября текущего года на территории Краснодарского края открыта* ***горячая линия службы экстренной психологической помощи для детей, подростков и молодежи, оказавшейся в трудной жизненной ситуации.*** *На горячую линию звонить можно как с мобильного, так с городского телефона по номеру:* ***8-988-245-82-82 или 8-861-245-82-82.***

*Расскажите своим детям, что они всегда могут позвонить и поделиться своими переживаниями, чувствами, проблемами. Опытные психологи-консультанты оценят эмоциональное состояние ребенка, помогут снять напряжение, установить доверительный контакт с окружающими, посоветуют, как лучше поступить в трудной ситуации. Обратиться можно с разными проблемами, в том числе: если кто-то обидел в школе (на улице, дома); произошли конфликты с друзьями, родителями, учителями; есть ощущение, что не понимают; получил в школе двойку и боится идти домой; переживания по поводу переезда, развода родителей, восприятия себя и др. Уважаемые родители, что на эти две линии можете позвонить и вы.*

*При разговоре с консультантом не обязательно представляться, рассказывать о том, где вы живете. Звонок носит анонимный характер. Звонить можно круглосуточно и бесплатно.*

*Сложные жизненные ситуации бывают в каждой семье и у каждого из нас. Самое главное знать, что есть люди, которые помогут.*

*По телефону* ***8(861)992-66-73*** *вы можете обратиться к* ***специалистам краевого Центра диагностики и консультирования.***

*Помощь может быть оказана при очном консультировании, при обращении на электронный адрес учреждения, а также в разделе официального сайта «Вопросы – ответы».*