**Пожалуй, каждый современный родитель не раз слышал о «кризисе подросткового возраста». И хотя «легких» возрастов не бывает, этот период действительно самый острый и болезненный для семьи.**

**Что нужно знать родителям**

**о подростковом возрасте**

*«Воспитание – это процесс жизни, а не подготовка к будущей жизни». (Дж. Дьюи)*

*«Структура личности подростка… в ней нет ничего устойчивого, – окончательного и неподвижного. Все в ней – переход, все течет». (Л.С. Выгодский)*

*«Научить человека быть счастливым нельзя, но воспитать его так, чтобы он был счастливым, можно». (А.С. Макаренко)*

*«Школа – это мастерская человечности». (Я.А. Каменский)*

**Психологические особенности школьников подросткового возраста**

  Многие дети, вступая в подростковый возраст, поразительно меняются. Из ласковых, спокойных и послушных они вдруг превращаются в «ершистых», неуправляемых, грубых. Пожалуй, именно грубость сильнее всего ранит и обижает родителей. Но прежде чем бороться с этим злом, давайте разберемся в причинах его возникновения. К тринадцати годам у ребенка накапливается немало проблем переходного возраста. Постепенно нарастает неуверенность в себе. Появляются тревожность, сомнения в собственной значимости для родителей, друзей.

   Подростки склонны «застревать» в положении «обиженного», «непонятого», искать выходы из трудных ситуаций способами, нередко чрезвычайно опасными для здоровья, их угнетает зависимость от взрослых. Порой возникают агрессивные, непредсказуемые реакции защиты своего «я» даже тогда, когда и угрозы-то никакой нет. Теснейшая эмоциональная подчиненность родителям вступает в противоречие с жаждой признания среди сверстников, что тоже становится причиной невротических расстройств. Возникает желание изменить свое состояние, приняв «что-либо» для быстрого улучшения настроения. Все эти очень опасные моменты нельзя оставлять без внимания.

**Формирование взаимоотношений родителей с детьми**

   Что же нужно делать взрослым, чтобы избежать конфликтов при общении с подростком? Конечно, терпеть хамство собственного ребенка очень трудно. Так и хочется дать грубияну достойный отпор и поставить его на место. Но будет ли от этого прок? Ведь мы, взрослые, прекрасно знаем: всякое обострение отношений лишь подольет масла в огонь. Будьте мудрее, не провоцируйте своего ребенка на грубость. Воспользуйтесь следующими правилами поведения.

**Правила поведения для родителей на начальной стадии конфликта**

* **Дайте свободу.** Привыкните к мысли, что ваш ребенок уже вырос, поэтому постоянно удерживать его возле себя не удастся, а непослушание – это не что иное, как стремление выйти из-под вашей опеки.
* **Никаких нотаций.** Больше всего подростка раздражают нудные родительские нравоучения. Измените стиль общения, перейдите на спокойный, вежливый тон и откажитесь от категорических оценок и суждений. Поймите: ребенок имеет право на собственную точку зрения.
* **Идите на компромисс.** Еще ничего никому не удалось доказать с помощью скандала: здесь не бывает победителей. Если и родители, и подростки охвачены бурными негативными эмоциями, способность понимать друг друга исчезает.
* **Уступает тот, кто умнее.** Костер ссоры быстро погаснет, если в него не подбрасывать дров, поэтому чтобы скандал прекратился, кто-то должен первым замолчать. Взрослому это сделать легче, чем подростку с его неустойчивой психикой. Запомните: лавры победителя в отношениях с собственными детьми не украшают.
* **Не надо обижать.** Прекращая ссору, не стремитесь сделать ребенку больно с помощью язвительных замечаний или хлопанья дверьми. Умению достойно выходить из трудных ситуаций ребенок учится у вас.
* **Будьте тверды и последовательны.** Дети – тонкие психологи. Они прекрасно чувствуют слабость старших. Поэтому, несмотря на вашу готовность к компромиссу, сын или дочь должны знать, что родительский авторитет незыблем. Если же взрослые демонстрируют подростку собственную несдержанность, истеричность, непоследовательность, трудно ждать от них хорошего поведения.

**Пути преодоления подросткового кризиса**

 Каждому человеку нужно, чтобы его любили, понимали, признавали, гордились им, чтобы он был кому-то нужен и близок, чтобы у него был успех в делах, учебе и на работе, чтобы он мог реализовать себя, развивать свои способности, совершенствоваться, уважать себя. Основа самооценки ребенка закладывается в зависимости от того, как с ним обращаются родители. Если они понимают и принимают его, терпимо относятся к его недостаткам и промахам, он вырастет с положительным отношением к себе. Если же ребенка постоянно «воспитывают», критикуют и муштруют, самооценка его в дальнейшем оказывается низкой, ущербной.

  Главный закон здесь таков: в детстве мы узнаем о себе только из слов и отношения к нам близких. Образ ребенка строится как бы извне, рано или поздно он начинает представлять себя таким, каким видят его другие. Каждым обращением к подростку – словом, делом, интонацией, жестом, нахмуренными бровями и даже молчанием – мы сообщаем ему не только о себе, о своем состоянии, но и часто именно о нем.

  От повторяющихся знаков приветствия, любви и принятия у подростка складываются ощущения «со мной все в порядке», «я хороший», а от сигналов осуждения, неудовольствия, критики – «со мной что-то не так», «я плохой». Наказание, а тем более самонаказание только усугубят его чувства неблагополучия и несчастливости. В результате подросток в конце концов может прийти к выводу: «Плохой? Ну и пусть! И буду плохим!» Это вызов, за которым скрывается горечь отчаяния. Чтобы не допускать глубокого разлада у ребенка с самим собой и окружающим миром, нужно постоянно поддерживать его положительную самооценку, чувство самоценности. Это можно сделать, следуя определенным принципам.

**Принципы поддержания самооценки подростка**

* Безусловно принимать его.
* С участием слушать рассказы о его переживаниях и потребностях.
* Чаще проводить время (читать, заниматься) вместе.
* Не вмешиваться в те его занятия, с которыми он справляется сам.
* Помогать, когда ребенок об этом просит.
* Хвалить за успехи.
* Делиться своими чувствами (то есть доверять).
* Конструктивно решать возникающие конфликты.
* Использовать в повседневном общении приветливые фразы. Например: «Мне хорошо с тобой…», «Мне нравится, как ты…», «Ты, конечно, справишься…», «Как хорошо, что ты у нас есть…» и другие.
* Как можно чаще обнимать его, но не «затискивать».

  И в заключение напомним мудрое напутствие известного американского педиатра Бенджамина Спока: «Любите вашего ребенка таким, какой он есть, и забудьте о качествах, которых у него нет… Результат воспитания зависит не от степени строгости или мягкости, а от ваших чувств к ребенку и от тех жизненных принципов, которые вы ему прививаете».