|  |
| --- |
| **Подросток. Психологические особенности возраста** |

|  |
| --- |
|  |
| **Подростковый возраст** - период жизни человека от детства до юности в традиционной классификации (от 11-12 до 14-15 лет). В этот самый короткий по астрономическому времени период подросток проходит великий путь в своем развитии: через внутренние конфликты с самим собой и с другими, через внешние срывы и восхождения он может обрести чувство личности. Однако раскрывающееся его сознанию общество жестоко инициирует его. В современном информационном обществе стремление подростка к статусу взрослого - мечта малодоступная. Поэтому в отрочестве подросток обретает не чувство взрослости, а чувство возрастной неполноценности. Подросток психологически попадает в зависимость от предметного мира как ценности человеческого бытия. Живя в предметном мире с момента появления на свет, сызмальства осваивая его по функциональному назначению и эстетической значимости, подросток начинает фетишировать этот мир. Благодаря тому, что он входит в подростковые сообщества, которые представляют себя через присущие времени и возрасту знаковые системы, в состав которых подпадают и определенные вещи, подросток превращается в потребителя: потребление вещей становится содержанием его жизни. Приобретая вещи в личное владение, он обретает ценность в собственных глазах и в глазах сверстников. Именно через присущие подростковой культуре вещи происходит регулирование отношений внутри возрастных групп. Для подростка становится значимым обладание определенным набором вещей, чтобы поддерживать свое чувство личности.Сегодня, когда в России появляется тенденция вслед за так называемыми развитыми странами к превращению в общество потребления, потребительские аппетиты подростков несказанно возрастают. Конечно, вещи - среда обитания, условие духовного и физического развития, желанная и необходимая собственность. Однако общество потребления предлагает вниманию подростка выбор и регулярное обновление массы вещей, которые не могут принять участия в его развитии и вовсе не обязательны для его благополучного бытия. С овременный подросток подпадает в большой мере под внушающее воздействие побуждающей рекламы, порабощающей вещной потребности, подавляющее воздействие даров (не только данайцы были опасны своими дарами); под знаковые манипулирования сознанием через так называемые жестуальные предметы (традиционные, ценные и др. и тому подобные трансформации мира вещей.В современном мире вещи могут стать растлителем подростков по многим причинам: 1) став основной ценностью, побуждающей мотивацию и представления о полноте жизни; 2) став фетишем, превращающим в раба вещей; 3) поставив в зависимость от дарителей и побуждая тем самым к зависти и агрессии.Современный "отроческий бизнес" не только не решает проблемы "Подросток в мире вещей", но по-своему порабощает подростка. **Отрочество** - период, когда подросток начинает по-новому оценивать свои [**отношения с семьей.**](http://vashpsixolog.ru/index.php/teenager/43-communicate/82-ommunicate-teenager-with-adults)Стремление обрести себя как личность порождает потребность в отчуждении от всех тех, кто привычно, из года в год оказывал на него влияние, и в первую очередь это относится к родительской семье. Отчуждение по отношению к семье внешне выражается в негативизме - в стремлении противостоять любым предложениям, суждениям, чувствам тех, на кого направлено отчуждение. Негативизм - первичная форма механизма отчуждения, и она же является началом активного поиска подростком собственной уникальной сущности, собственного "Я". Стремление осознать и развить свою уникальность, пробуждающееся чувство личности требуют от отрока обособления от семейного "Мы", доселе поддерживающего в нем чувство защищенности традициями и эмоциональной направленностью на него. Однако реально находиться наедине со своим "Я" подросток еще не может. Он еще не способен глубоко и объективно оценивать самого себя; он не способен в одиночестве предстать перед миром людей как уникальная личность, которой он стремится стать. Его потерянное "Я" стремится к "Мы". Но на этот раз это "Мы" ("Мы - группа", *У.Г.Самнер)*составляют сверстники.**Отрочество** - это период, когда подросток начинает ценить свои [**отношения со сверстниками.**](http://vashpsixolog.ru/index.php/teenager/43-communicate/81-communicate-adolescent-peer)Общение с теми, кто обладает таким же, как у него, жизненным опытом, дает возможность подростку смотреть на себя по-новому. Стремление идентифицироваться с себе подобными порождает столь ценимую в общечеловеческой культуре потребность в друге. Сама дружба и служение ей становятся одной из значимых ценностей в отрочестве. Именно через дружбу отрок усваивает черты высокого взаимодействия людей: сотрудничество, взаимопомощь, взаимовыручка, риск ради другого и т.п. Дружба дает также возможность через доверительные отношения глубже познать другого и самого себя. При этом именно в отрочестве человек начинает постигать, как глубоко (а иногда и непоправимо для дружбы) ранит измена, выражающаяся в разглашении доверительных откровений или в обращении этих откровений против самого друга в ситуации запальчивых споров, выяснении отношений, ссор. Дружба, таким образом, не только учит прекрасным порывам и служению другому, но и сложным рефлексиям на другого не только в момент доверительного общения, но и в проекции будущего.Дружба в отрочестве, так же как и общение в группе, благодаря стремлению подростков к взаимной идентификации повышает конформность во взаимоотношениях. Если отроки в семье негативисты, то в среде сверстников они нередко конформисты. Правда, этот конформизм группового общения может весьма быстро перемениться на взаимный негативизм, но все-таки конформизм преобладает.Отрочество при всей сложности психологических взаимодействий с другими людьми (взрослыми и сверстниками) имеет глубинную привлекательность своей направленностью на созидание. Именно в отрочестве подросток нацелен на поиск новых, продуктивных форм общения - со сверстниками, со своими кумирами, с теми, кого любит и уважает. Стремление к созиданию проявляется и в сфере осваиваемых идей и знаний.До инерции детства большая часть подростков остро реагирует на свои восприятия, память, речь, мышление и старается придать им блеск и глубину; они переживают радость от приобщения к познанию; моральные ценности, качества личности (самостоятельность, смелость, воля) также становятся для них объектом самовоспитания. Интенсивно умственно работая и столь же интенсивно бездельничая, подросток постепенно осознает себя как личность. Отроки стремятся переосмыслить то, что они сделали предметом своего интеллектуального постижения и, прочувствовав, выдать и утвердить это как продукт своего собственного мышления. Отрочество благодаря потребности познать себя ([**идентификация с собственным "Я"**](http://vashpsixolog.ru/index.php/teenager/44-personal-development/88-identification-with-ones-own-self-teenager)) и стремлению открыть через постоянные рефлексии свою ускользающую сущность лишает подростка спокойной душевной жизни. Тем более что именно в отрочестве диапазон полярных чувств чрезвычайно велик. У подростка пылкие чувства, подчас ничто не может остановить его в стремлении к избранной цели: для него не существует в этот миг ни нравственных препон, ни страха перед людьми и даже перед лицом смерти. Глаза его исторгают пламень страсти, взгляд непреклонен. Кроме собственной цели- весь мир ничто. Но уходит порыв. Расточительство душевной и физической энергии не проходит даром - вот он уже впал в оцепенение, он вял и бездействен. Глаза его потухли, взгляд пуст. Он опустошен и, кажется, ничто не придаст ему сил. Но еще чуть-чуть - и он вновь охвачен страстью новой цели.Однако рефлексии на себя и других открывают в отрочестве глубины своего несовершенства - и подросток уходит в состояние *психологического кризиса.*Субъективно это тяжелые переживания. Но кризис отрочества обогащает подростка знаниями и чувствами таких глубин, о которых он даже не подозревал в детстве. Подросток через собственные душевные муки обогащает сферу своих чувств и мыслей, он проходит трудную школу идентификации с собой и с другими, впервые овладевая опытом целенаправленного обособления. Все это помогает ему отстаивать свое право быть личностью.***Источник: Мухина В.С. "Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество***" |

Динамика самооценки по возрастам:

 13-15 лет - самооценка определяется, исходя из внешних стандартов достижений;

 16 лет - впервые появляются собственные представления о том, что для подростка наиболее важно;

 17-18 лет - личность оценивает себя с точки зрения внутренних стандартов и представлений о собственном счастье и благополучии; в этом время несколько снижается роль значимых других.

**Сформулировать нужды подростка можно следующим образом:**

 "Важнее всего для меня - чувствовать, что меня любят и ценят независимо от того, насколько глупо и нелепо я могу выглядеть. Мне нужен тот, кто верит в меня, потому что я часто сам в себе неуверен. Если честно, то я иногда страшно стыжусь самого себя, чувствую, что я недостаточно сильный, красивый и обаятельный по сравнению с теми, кто меня окружает. Но случается и по-иному, когда мне кажется, что я все уже знаю и могу один противостоять всему миру. Я очень остро все воспринимаю.

 Мне нужен тот, кто мог бы спокойно, без всякой критики выслушать меня и помочь мне разобраться в самом себе. Когда я терплю неудачу, теряю друга или проигрываю в игре, мне кажется, что переворачивается весь мир. Мне нужно место, где я мог бы поплакать и где бы никто надо мной не смеялся.

Но, с другой стороны, мне также нужен тот, кто громко и ясно скажет "Остановись!" Но он не должен читать мне нотации и напоминать о моих прежних глупостях".

В заключение темы целесообразно самостоятельно приложить рассмотренные в теме "Нравственное воспитание" американскую и русскую систему к этим требованиям подростка.

***Как общаться с подростком.***

***Если ребенок вызывает у вас своим поведением отрицательные переживания, сообщите ему об этом.***

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

эти предложения содержат личные местоимения: **я, мне, меня.** Поэтому высказывания такого рода психологи назвали **«Я‑сообщениями».**

«Я‑сообщение» имеет ряд **преимуществ** по сравнению с «Ты — сообщением».

**1.** Оно позволяет вам выразить свои негативные чувства в необидной для ребенка форме.

«Я‑сообщение» имеет ряд **преимуществ** по сравнению с «Ты — сообщением».

**2.** Когда мы открыты и искренни в выражении своих чувств, дети становятся искреннее в выражении своих. Дети начинают чувствовать: взрослые им доверяют, и им тоже можно доверять.

**3.** И последнее: высказывая свое чувство без приказа или выговора, мы оставляем за детьми возможность самим принять решение. И тогда —они начинают учитывать наши желания и переживания.

Научиться посылать «Я‑сообщения» непросто, так же, как и активно слушать ребенка. Потребуется тренировка, и на первых порах трудно будет избегать ошибок .

Одна из них состоит в том, что иногда, начав с «Я‑сообщения», родители заканчиваютфразу «Ты‑сообщением».

Например: "**Мне** не нравится, что **ты** такая неряха!" или "**Меня** раздражает это **твое** хныканье!".

Избежать этой ошибки можно, если использовать безличные предложения, неопределенные местоимения, обобщающие слова. Например:

**— Мне не нравится, когда за стол садятся с грязными руками.'**

**— Меня раздражает, когда дети хнычут.**

**На что обратить внимание.**

1. Всегда нужно знать круг общения ребенка. (проводите время с его друзьями, общайтесь, интересуйтесь их проблемами).
2. Следите за тем, какие сайты посещает Ваш ребенок, в каких соц. группах он проводит время.
3. Помните, что влюбленность в подростковом возрасте –это очень серьезно для ребенка, ваша задача быть рядом, если возникнут трудности, не потерять контакт с ним. **Воздержитесь от любой критики даже, если избранник ребенка вам не понравился!!!**

Гораздо разумней очень ненавязчиво и открыто поинтересоваться у ребенка, что именно привлекло его в избраннике. Примите как данность любые обоснования, которые вам даст подросток. Никогда не будут плодотворными нотации. Напротив, старайтесь предельно внимательно слушать своего ребенка. Только выслушав и поняв его, позвольте себе что-то ему посоветовать. Подростковая влюбленность проходит быстро. **Но вот утраченное к вам доверие возобновить будет очень трудно.**

1. Отслеживайте изменения во внешнем виде, всегда обращайте внимание на руки, нет ли следов порезов, уколов.
2. Максимально организуйте свободное время подростка, определите его в спортивную секцию, чаще обращайтесь за помощью, отмечая важность того, что он делает.
3. Не переставайте общаться, интересуйтесь всем, что интересно вашему ребенку. Будьте в курсе всего что происходит в его мире. Например, если он интересуется ТАТУ, изучите значение ТАТУ, помогите выбрать и **в этот момент вы сможете повлиять**, на то где и какое ТАТУ он нанесет и что оно будет значить.
4. Доверяйте, но проверяйте.
5. Помните, что подросток чаще всего не знает «как надо», эти границы устанавливаете ВЫ. И желательно их выдержать, не смотря на бесконечную борьбу за свои права, «границы» дают подростку ощущение надежности и спокойствия.

***Собрание***

***Цели занятия***

* познакомить родителей (лиц их заменяющих) с особенностями подросткового возраста
* определить понятие кризиса
* наметить пути преодоления кризисных состояний, дать подробные рекомендации по оптимизации взаимоотношений с детьми в период взросления
* ответить на вопросы родителей
* оказать психологическую поддержку

Уважаемые родители! Сегодня наше родительское собрание будет посвящено особенностям подросткового возраста и тем трудностям, с которыми вы сталкиваетесь или можете столкнуться при каждодневном общении с вашими детьми. Поэтому, сейчас я предлагаю заполнить вам небольшую анкету, которая называется «Хорошие ли вы родители?». Информация, полученная в ходе анкетирования, остается у вас и поможет определить проблемные моменты при воспитании ваших детей, которые мы и будем обсуждать в рамках сегодняшнего собрания.  Каждый возраст человека  представляет собой особый период развития, который характеризуется изменениями в психическом развитии и появлением новых свойств личности.
Все это определяет своеобразие структуры личности человека на определенном этапе развития. Наиболее сложным периодом в онтогенезе человека  является подростковый возраст.
Одной из главных характеристик возраста является продолжение обучения ребенка в различных общеобразовательных учреждениях. Этот возраст рассматривается как процесс перехода от зависимого детства, с установленными родителями правилами и нормами, к более самостоятельной жизни.   У него появляются новые обязанности, формируется ориентация на «взрослую жизнь». Одновременно ребенок все более входит в общую жизнь общества. В этом возрасте продолжают свое развитие познавательные процессы**-**существенные изменения наблюдаются именно в интеллектуальной сфере и достигают такого уровня, что возможно выполнение всех видов умственной работы взрослого человека, включая самые сложные.  В этот период происходит формирование навыков мышления, развивается логическая память, творческие способности подростка и формируется индивидуальный стиль деятельности[4].
В данном возрасте меняется система ценностей и интересов. То, что было ценно - обесценивается, то, что было интересно и увлекательно – перестает быть таковым. Учебные интересы отходят на второй план. *.*
На формирование личности в подростковый период оказывает существенное влияние процесс полового созревания. Завершается окончательная сексуальная ориентация подростка. Подросток переживает первую любовь, у него возникают эротические фантазии и переживания. Он меняется настолько, что этот период называют «гормональной бурей или эндокринным штормом». *.*
У молодых людей отмечается бурный физический рост организма, который выражается в изменении роста и веса, сопровождающийся изменением пропорций тела. Все это приводит к некоторой непропорциональности тела, подростковой угловатости. Дети часто ощущают себя в это время неуклюжими, неловкими.
В подростковый период в связи с быстрым развитием организма возникают трудности в функционировании сердца, легких, кровоснабжении головного мозга. Поэтому для детей этого возраста характерны перепады сосудистого и мышечного тонуса. А такие перепады вызывают быструю смену физического состояния. При этом ребенок может длительное время переносить физические нагрузки, связанные с его увлечениями (например, играть в футбол), и одновременно с этим в относительно спокойный период времени «падать от усталости». Особенно часто это проявляется в отношении интеллектуальных нагрузок [4].
В данный период происходит бурное развитие эмоций и способов эмоционального реагирования, которые в дальнейшем во многом определяют жизнь взрослого человека, его физическое и психическое здоровье. *.*
Так как развитие идет быстро, то для подростка характерна личностная  нестабильность. Противоположные черты, стремления, тенденции вынуждены сосуществовать и противостоять друг другу, определяя противоречивость характера и поведения подростка.
Для подросткового возраста характерна резкая смена настроений и переживаний, повышенная возбудимость, импульсивность. В этом возрасте у детей наблюдается наличие «подросткового комплекса», который демонстрирует перепады настроения подростков — порой от безудержного веселья к унынию и обратно. Причем, следует отметить, что видимых, значимых причин для резкой смены настроений в подростковом возрасте может и не быть[4].
Самооценка подростка в этот период крайне неустойчива: он склонен считать себя либо гением, либо ничтожеством. Любая мелочь может в корне изменить отношение подростка к себе. Если он вынужден признать, что что-то не так, его мнение о себе падает по всем пунктам. Правда, такая противоречивая самооценка необходима для того, чтобы развить у него новые взрослые критерии личностного развития. Из-за неустойчивой самооценки в поведении подростков может возникнуть много немотивированных поступков. Подростки больше других возрастных групп страдают от нестабильности в стране, потеряв сегодня необходимую ориентацию в ценностях и идеалах  - старые разрушены, новые еще не созданы.
Огромное значение в этом возрасте приобретает общение со сверстниками, которое становится острой потребностью подростка и связано с его многими переживаниями. Общение с товарищами — источник не только появления новых интересов, но и становления норм поведения. Это связано с тем, что среди подростков возникают определенные требования к дружеским отношениям — к чуткости, отзывчивости, умению хранить тайну, понимать и сопереживать*. (Приложение 1, слайд 8).*
Для подростка характерен рост социально ценных побуждений и переживаний, таких, как сочувствие чужому горю, способность к бескорыстному самопожертвованию и т. д.
Общение с взрослыми зачастую складывается совсем не так, как хотелось бы взрослеющему человеку. Со стороны подростка существует потребность в неформальном общении с родителями, не меньше, чем со сверстниками. Но очень часто эта потребность со стороны ребенка игнорируется. А неудовлетворенность в общении может стать причиной формирования целого ряда негативных тенденций в поведении подростков, вплоть до развития у них делинквентного поведения.
Нужно сказать, что глубокие психологические проблемы, возникающие в подростковом возрасте, могут стать причиной различных форм отклоняющегося поведения, личностных нарушений, превратиться в экстремальную ситуацию.

Существуют различные формы кризисов в подростковый период.

 **Нарушение полового развития.**Подростки озабочены вопросами о нормальности своего сексуального развития, нет ли ненормальных наклонностей, есть ли к нему интерес противоположного пола, уже пора вести половую жизнь или еще рано, достаточно ли развиты половые органы и т.д. Все эти переживания обычно выражаются в страхе несоответствия своего сексуального развития возрастной норме.

1. **Кризис идентичности.**В центре внимания находятся вопросы: «Какой я? Каким я хочу быть? Как меня воспринимают другие?  и т.д.». Ребенок уже перестал быть ребенком, но и взрослым он еще не является, биологические возможности находятся на уровне взрослого человека, а социальные – на прежнем. В это время могут возникнуть семейные конфликты.
2. **Кризис авторитетов.**В период взросления у подростков очень распространены реакции протеста всему, с чем он сталкивается на своем пути: авторитету взрослых, существующим нормам и правилам. Одной из форм отказа от этой вечной борьбы может быть избегание его посредством: наркотической зависимости, вступление в те или иные молодежные течения [2].

Подростки продолжают составлять наиболее криминально активную часть населения страны.  Под *асоциальным поведением,*однако, понимается не только преступное поведение, но и самые различные социальные отклонения. К ним относятся: употребление алкоголя, наркотиков, курение, бродяжничество, самоубийство. Мотивы злоупотребления теми или иными химическими веществами могут быть совершенно разные: это и средство включения в значимую для подростка группу, и представление о данных веществах как о символах взрослости, и как реакция на чувство тревоги и одиночество. Кроме того, употребление, например, алкоголя – помогает избавиться от чувства неуверенности в себе, стеснительности, а может выступать как протест против родителей и общества в целом. Курение же – это, прежде всего, создание имиджа взрослого, независимого, сексуального, общительного человека. А учитывая, что в этом возрасте реакция эмансипации очень сильная, то становится понятным такое поведение подростков. Поиск новых, необычных ощущений и переживаний, стремление к психическим экспериментам часто являются мотивами подростковой наркомании [4].

1. **Переживания отчуждения**. Время от времени подросток может терять ощущение реальности. В эти моменты он воспринимает себя и окружающий мир несколько по-другому, не так как всегда.
2. **Нарциссические кризисы**. Представляют собой излишнюю, чрезмерную концентрацию подростка на собственной личности (эгоцентризм). Это может выражаться в переоценке своих возможностей, качеств, способностей, эмоциональной холодности к близким, неоправданные требования к окружающим. Но это состояние может колебаться – от эгоцентризма к чувству собственной неполноценности [2].

   Итак, теперь нам становится понятно, что быть подростком очень тяжело. Но одним из основных факторов, формирующих личность подростка – является семья. При этом состав семьи — полная, неполная значения не имеет, гораздо важнее сама семейная атмосфера, нравственная составляющая её членов и характер взаимоотношений между ними. К сожалению, сейчас растет количество неблагополучных семей, в которых существует полная безнадзорность, бесконтрольность поведения со стороны родителей, безразличие к судьбе подростка, откуда и появляются дети с отклонениями в поведении. Но даже в благополучных, на первый взгляд, семьях существуют проблемы психологического характера, которые могут привести к сильнейшему кризису подросткового возраста.

Существует несколько типов дисгармоничных отношений в семье

1. ***«Гиперопека»*** — завышенные требования, резкий, не допускающий возражений тон, стремление решать все за ребенка. Такая модель поведения формирует неуверенность и нерешительность.
2. ***«Гипоопека»*** — безразличие к ребенку, отсутствие заботы о ребенке и заинтересованности в его делах, поддержки и взаимопомощи. Это придает излишнюю возбужденность, жестокость или, наоборот заторможенность.
3. ***«Тиран и кумир семьи»*** - преклонение перед ребенком, его захваливание, постоянный акцент на его исключительности и одаренности. Это порождает истерический тип характера, особенностями которого являются такие черты, как желание во чтобы то ни стало, обратить на себя внимание и неприятие реального взгляда на себя и других.
4. ***«Золушка»* -**пренебрежительное отношение к ребенку, подавление его инициативы, постоянное подчеркивание его недостатков. Это провоцирует возникновение робости, неуверенности в себе [3].

    «Проблемные», «трудные», «непослушные», «с комплексами», «забитые», «несчастные» - всегда результат нарушенных внутрисемейных взаимоотношений и, как следствие, неудовлетворенных потребностей ребенка.

 Проблемы ребенка в момент переходного периода всегда являются зеркальным отражением того, что происходит в его семье, с какими трудностями сталкивается его окружение. Все это накладывает неизгладимое впечатление на ребенка. Чтобы успешно преодолевать все трудности переходного возраста – родителям и подросткам нужно четко представлять, как это делать. То, что эти проблемы можно решить быстро и без труда – является мифом. В этот момент особенно родителям необходимо набраться терпения и желания работать над собой, над внутрисемейными отношениями, разговаривать с ребенком и самое главное – любить его. Как показывает мировая практика – даже самые сложные проблемы возможно разрешить, если создать благоприятную семейную атмосферу.Так или иначе, проблема отношений родителей и детей существовала всегда, она сложная и парадоксальная в том, что родители  не замечают этой проблемы, по причине недостатка у них психолого-педагогической информации [2]. Поэтому, предлагаю Вашему вниманию список литературы по данной тематике для самостоятельного изучения. Вы спросите, почему я даю именно список, а не просто направляю вас в книжный магазин? Ответ здесь прост: дело в том, что сейчас существует большое количество некачественной и даже вредной литературы по вопросам семейного воспитания. Книжные магазины не фильтруют научную и псевдонаучную литературу: на полках рядом стоят труды замечательных советских, российских психологов, педагогов и «потусторонние» книжки, например о детях «индиго», которые светятся синим светом, пишут с ошибками, но могут заглядывать в будущее. Поэтому обычному человеку достаточно трудно разобраться в широком ассортименте и отфильтровать все ненужное и бесполезное [5].

**Рекомендации родителям, как справиться с подростковым кризисом.**
Итак, как мы уже выяснили – быть подростком очень тяжело, а уметь выстроить с ним эффективные взаимоотношения – еще сложнее. Поэтому я предлагаю вам ряд рекомендаций, которые помогут вам вместе с вашим ребенком преодолевать трудности переходного возраста:

1. Необходимо внимательно относиться к возрастному развитию своего ребенка, чтобы не пропустить первые, еще смазанные и неотчетливые, признаки наступления подросткового возраста. Время наступления у каждого – своё и никакие общие правила не могут быть догмой.
2. Отнеситесь серьезно к индивидуальным темпам развития вашего ребенка. Не считайте его маленьким, когда он уже начинает ощущать себя подростком. Но и не толкайте в подростковость насильно. Возможно, вашему сыну (или дочке) нужно на год или два больше времени, чем его сверстникам. Ничего страшного в этом нет.
3. Выслушайте все декларации вашего подростка, какими бы глупыми и незрелыми они вам не казались. Обсудите и проанализируйте вместе с сыном (или дочкой) каждый пункт. Добейтесь того, чтобы вы одинаково понимали, что именно значит, например, такая фраза, как: «Я все могу решать сам!». Что именно за ней стоит? Я могу сам решать, какую куртку мне надеть на прогулку? Или я могу сам решать, ночевать ли мне дома? Дистанция, согласитесь, «огромного размера». Кроме того, серьезное, лишенное насмешки и пренебрежения  обсуждение важно еще и потому, что подросток довольно часто делает свой запрос «с запасом», так же как называет цену рыночный торговец. Именно для того, чтобы можно было поторговаться и уступить. А родители иногда, вместо того чтобы увидеть эту «рыночность» запроса, пугаются непомерности требований и начинают паниковать и запрещать все подряд.
4. Прекрасно, если вы сами и вовремя перережете «связь-резинку». Как можно раньше дайте нашему подростку столько самостоятельности, сколько он может съесть. Утомительно и занудно советуйтесь с ним по каждому пустяку («Как ты думаешь, какие лучше обои купить? Подешевле и похуже или получше, но подороже?», «А огурцы, какие будем в этом году сажать? Как в прошлом году или попробуем новый сорт?»). Беззастенчиво впутывайте его в свои проблемы и проблемы семьи («Сегодня мой начальник опять ругался, что клиенты жалуются… А что я могу сделать, если половина из них явно нуждается в помощи психиатра! Как бы ты на моем месте поступила?», «Опять у бабушки почка болит. Что будем делать? Вызвать врача или опять те таблетки купить, что в прошлый раз помогли?»). Пусть подросток поймет, что вы не на словах, а на деле, видите в нем равного вам члена семьи.
5. Обязательно сами делайте то, чего вы хотите добиться от своего сына (или дочки). Звоните домой, если где-то задерживаетесь. Рассказывайте не только о том, куда и с кем вы ходите, но и о содержании вашего времяпрепровождения. Давайте развернутые и по возможности многоплановые характеристики своим друзьям и знакомым. Это позволит вам больше узнать о друзьях вашего сына (или дочки). Чаще приглашайте к себе гостей. Если у вас, родителей, «открытый дом», вы, скорее всего, будете видеть тех, с кем проводит время ваше чадо. И вовремя сможете принять меры, если что-то пойдет наперекосяк. Рассказывайте о своих чувствах и переживаниях. Возможно, иногда что-то расскажет и ваш ребенок. Делитесь с подростком своими проблемами. Не стесняйтесь попросить у него совета. Вопреки распространенному мнению, иногда подростки очень чувствительны и тактичны в оценке и коррекции именно чужих ситуаций. Кроме того, в этом случае существенно повышается вероятность того, что и со своей проблемой чадо пойдет именно к вам, а не в ближайший подвал.
6. Постарайтесь обнаружить и исправить те ошибки в воспитании, которые вы допускали на предыдущих этапах. Если вы, конечно, не сделали этого раньше. Относительно «обнаружить» проблем обычно не бывает. Потому что именно в подростковом возрасте все допущенные ранее ошибки лезут наружу и зацветают пышным цветом [1],[3].

***Список, используемой литературы***

1. Гиппенрейтер Ю.Б. Общаться с ребенком. Как? – 3-е изд., испр. и доп. – М.: ЧеРо,2003.
2. Шнейдер Л.Б. Кризисные состояния у детей и подростков: направления работы школьного психолога – М.: Педагогический университет «Первое сентября», 2009.
3. Моргулец Г.Г. Формирование семейных ценностей: игры и тренинги для учащихся и родителей – Волгоград: Учитель, 2011.
4. Реан А.А. Психология человека от рождения до смерти – Спб.: ПРАЙМ-ЕВРОЗНАК, 2002
5. Новикова Г.В. Принципы и правила взаимодействия педагога с семьей ученика / Г.В. Новикова //Справочник педагога-психолога – М.: МЦФЭР Ресурсы образования, 2011. - №1
6. Интернет-ресурсы: [http://psyhiat.ru](http://psyhiat.ru/), [http://grazuma.ru](http://grazuma.ru/), [www.askwoman.ru](http://www.askwoman.ru/), [http://www.volkovss.ru](http://www.volkovss.ru/), [http://pcdv.ru](http://pcdv.ru/), <http://www.webpolyglot.ru>
7. http://festival.1september.ru/articles/606472/