Педагог-психолог МБОУ г. Иркутска СОШ №77

Салеева Галина Дмитриевна

***ЭТОТ ОПАСНЫЙ ПОДРОСТКОВЫЙ ВОЗРАСТ***

Для кого опасен подростковый возраст? Прежде всего для самих подростков, т.е. детей с 11 до 16 лет, а также для окружающих их взрослых, если не понимать особенности развития и общения подростков. Подростковый период – трудный возраст, где родителям легко потерять контакт с детьми, войти в непродуктивные конфликты Двойственность в понимании себя – вот одна из главных особенностей этих лет.

*Особенности эмоциональной сферы*

Подростковый «комплекс»:

1. Чувствительность к оценке своей внешности и излишняя самонадеянность (самоуверенность);
2. Сентиментальность и черствость;
3. Желание быть признанным и показная независимость;
4. Борьба с авторитетами и обожествление кумиров;

 Активизация нервной системы приводит к тревожности, ожидании неудач, чувство беспомощности, преувеличение опасности.

*Особенности структуры самосознания*

 Обострена потребность в признании уникальности и психологическая зависимость от сверстников. Вопрос «Как (каким) я предстану перед другими?» особенно актуален. Волнует внешность, тело, и даже имя.

 Представление о себе как «не о ребенке» и требование, чтобы это признали взрослые. Нет ощущения полноценной взрослости. Но есть огромная потребность в признании взрослости окружающими.

*Особенности общения*

 В общении со сверстниками подростки отрабатывают способы взаимоотношений, проходят школу социальных отношений. Референтная подростковая группа является большим авторитетом, чем родители. Она влияет на поведение и общение с другими людьми. Не вызывавшие ранее протеста запретов родителей, теперь вызывает болезненное реагирование на мнимое ущемление своих прав. Но, несмотря на внешнее противодействие, испытывают потребность в поддержке, стремление поделиться своими переживаниями.

 В семье подростки больше притязают на определенные права, чем стремление принять обязанности. Здесь важна аргументация требований. Простое навязывание обязанностей, как правило, отвергается.

 Если родители принимают чувство «взрослости», то развитие проходит бесконфликтно. Если не хотят принимать, то возможно возникает взаимное непонимание.

 Нужно помнить, что, недостаток родительской требовательности – попустительство – чревато будущими проблемами.

С подростками нужно РАЗГОВАРИВАТЬ, даже когда их стиль общения неприемлем для родителей. Нужно иметь силу и смелость сказать «нет» тем вещам, которые мы, родители, считаем недопустимыми. Подростки склонны к импульсивным решениям – родители должны поставить этому твердый заслон, одновременно с этим демонстрируя взвешенность в решениях собственных и готовность неторопливо обсуждать с подростками их собственные намерения.

 В хороших семьях с детьми-подростками разговаривают тепло, спокойно и по-деловому, как со взрослыми. Твердость - необходима, поскольку подростка в это время может "заносить".

«Нет, на ночь в гости не отпущу».

«Нет, сейчас не гулять, а помочь по дому».

 При этом важно - стремиться разговаривать, разговаривать, быть рядом с тем, что их волнует, помогать им ориентироваться в их проблемах и их поддерживать.

Как бы ни было трудно, подростков нужно учить. Это время, когда родители обязаны готовить их к взрослой жизни, где необходима ответственность и самоконтроль. Если вы перестанете это делать и махнете рукой - не надейтесь, это приведет только к тому, что через какое-то время вам придется решать с вашими детьми-подростками уже более серьезные проблемы.  Чему учить?

В отношении к делам - нужно учить организованности, умению ставить собственные цели и делать то, что сам же себе наметил. В отношении к сверстникам и взрослым - учить мягкости, внимательности и выдержке. Им действительно не хватает мягкости и выдержки, и учить этому лучше всего на своем примере. В отношении к самим себе - подростков нужно учить позитиву и конструктиву. Подростки склонны к негативизму: самообвинения, [самоедство](https://www.psychologos.ru/articles/view/samoedstvo_dvoe_zn__besplodnye_ugryzeniya_sebya), большие переживания [по поводу собственных маленьких ошибок](https://www.psychologos.ru/articles/view/reakciya_na_sobstvennye_oshibki) и [по поводу своей внешности](https://www.psychologos.ru/articles/view/perezhivaniya_po_povodu_svoey_vneshnosti) .

Если же родители, столкнувшись с проблемным поведением ранее послушного ребенка, реагируют либо неконтролируемой агрессией, либо сдаются и сами впадают в переживания, - тут не только кончается воспитание, тут начинается негативная петля во взаимоотношениях: проблемное поведение подростка вызывает проблемное поведение родителей, которое в свою очередь провоцирует подростков на еще более вызывающие реакции.

Если подростковый возраст сопровождается частыми конфликтами со взрослыми, это называет [кризисом подросткового возраста](https://www.psychologos.ru/articles/view/krizis_podrostkovogo_vozrasta). В это время подростку хочется доказать, что он может все сам, без родителей, ему важно чтобы никто не вмешивался в его жизнь, подростку хочется независимости от родительского контроля. Важно понимать, что [биологической основы у кризиса подросткового возраста - нет](https://www.psychologos.ru/articles/view/biologicheskoy_osnovy_u_krizisa_podrostkovogo_vozrasta_-_net)

 Родители сами, заранее, не дожидаясь требований и конфликтов, дают детям-подросткам их права. А заслужит ли парень или девушка-подросток эти права, это решается в семье. В хороших семьях родители работают на опережение кризиса: они заботятся, чтобы дети к подростковому возрасту уже достаточно повзрослели, объективно стали [достаточно разумными и ответственными людьми](https://www.psychologos.ru/articles/view/vospitanie_vzroslosti). Весь вопрос - в авторитете родителей...

**Список использованных ресурсов:**

1. Малкина-Пых И.Г. Возрастные кризисы взрослости.
2. <https://www.psychologos.ru/articles/view/psihologiya-podrostkovogo-vozrasta>