**Рекомендации для родителей подростка**

|  |  |
| --- | --- |
| |  | | --- | | **Психологический портрет подростка**  Подростковый возраст особенный, единственный, неповторимый и очень непростой этап человеческой жизни, в который происходит физическое, личностное, нравственное и социальное формирование.  Период характеризуется интенсивным физическим, физиологическим развитием, половым созреванием. Благодаря бурному росту и перестройке организма у подростков резко повышается интерес и одновременно критичность по отношению к своей внешности, многие начинают чувствовать себя неловкими, неуклюжими, сомневаются в своей привлекательности.  Эмоциональное состояние подростка отличается неустойчивостью, возбудимостью, ранимостью, сверхчувствительностью к внешним воздействиям, возникающими чувствами тревоги, подавленности. Настроение характеризуется резкими перепадами от безудержного веселья  к унынию, особой чувствительностью к оценке другими своей внешности, способностей, умений, которая сочетается с излишней самоуверенностью, чрезмерной критичностью и пренебрежением в отношении взрослых.  Одна из важных сфер жизнедеятельности для подростка - общение со сверстниками, учеба отходит на второй план. Для подростка главное - не просто быть рядом со сверстниками, но и занимать среди них удовлетворяющее его положение (лидер, авторитет, друг). Очень важной особенностью подростка является повышенная рефлексия, самокопание, анализ своих и чужих поступков, «раскладывание по полочкам», непрерывное обдумывание и определение своего места в мире, обществе, попытка оценить себя.  В отношениях с родителями также отмечаются перемены, подросток критически переоценивает их авторитет, начинает видеть недостатки родителей, болезненно переживает их ласки, замечания, требования, он одновременно противостоит им и нуждается в любви и поддержке. Общаясь со взрослыми, подросток отстаивает свою самостоятельность, независимость, проявляет склонность к противостоянию, критике, игнорированию авторитетов.  В подростковом возрасте имеет место отмирание старых интересов и активное формирование новых. Подростковые интересы и увлечения зачастую могут быть непонятны взрослым, поглощать все свободное время.  Подросток начинает чувствовать себя взрослым, стремиться быть и считаться взрослым. Отвергая свою принадлежность к детям, он, тем не менее, не имеет ощущения подлинной взрослости. В нем развивается огромная потребность в признании его взрослости окружением.  **Как помочь подростку справиться с кризисом взросления**  1. Создайте и поддерживайте с подростком теплые, доверительные отношения. Принимайте Вашего подростка таким, какой он есть. Важно, чтобы подросток каждый день получал знаки вашей любви и принятия в виде ласковых поощрительных слов, объятий. Избегайте в общении с подростком иронии, бестактных замечаний.     Известный семейный терапевт В. Сатир рекомендовала обнимать ребенка несколько раз в день, говоря, что четыре объятия совершенно необходимы каждому просто для выживания, а для хорошего самочувствия нужно не менее восьми объятий в день.  2. Будьте терпеливы и терпимы общаясь с подростком. Измените стиль общения, перейдите на спокойный, вежливый тон и откажитесь от категорических оценок и суждений, чаще договаривайтесь, аргументируйте свое мнение, идите на компромисс.  3. Интересуйтесь мнением подростка, постарайтесь взглянуть на мир его глазами, попытайтесь найти с подростком общий язык.  4. Дайте возможность подростку почувствовать себя полноправным членом семьи с мнением, которого считаются.  5. Формируйте привычку и потребность разговаривать с родителями «по душам», доверять секреты. Никогда не используйте откровенность подростка против него, не спешите с оценками и советами, умейте терпеливо и безоценочно выслушать и посочувствовать.  6. Будьте готовы пересмотреть и обсудить с подростком ограничения и запреты, которых вы придерживались раньше, предоставьте ему больше самостоятельности.  5. Проявите интерес, заинтересуйтесь увлечениями вашего подростка, постарайтесь найти в них что-то интересное для себя. Не критикуйте, не игнорируйте и не высмеивайте не понятные вам увлечения подростка.  6. Используйте стремление подростка к самоутверждению, предоставьте ему позитивные возможности для самореализации.  6. Планируйте и проводите совместный досуг.  7. С уважением и интересом отзывайтесь о друзьях подростка, не критикуйте их, предоставьте возможность подростку приглашать своих друзей в гости, это даст вам возможность узнать больше о круге общения вашего ребенка. Чаще разговаривайте с подростком о его друзьях.  8. Искренне интересуйтесь переживаниями и проблемами подростков, демонстрируйте  ваше уважение и признание их личности, индивидуальности.  9. Научите подростка самостоятельно решать возникающие проблемы, а не игнорировать их.  10. Формируйте привычку ставить цели, планировать свои действия для достижения поставленных целей.  11. Предоставьте возможность подростку самостоятельно оформить собственное пространство (комнату), выбрать стиль одежды. При необходимости помогите подростку в поисках собственного стиля в одежде, прическе и т.д.  12. Уважайте личное пространство подростка, стучите, входя в его комнату, не заглядывайте в его дневники, предоставьте возможность подростку самому контролировать порядок в своей комнате, так как ему удобно.  13. Делитесь своими переживаниями с подростком, обращайтесь к нему за помощью и советом, говорите о том, как важна для вас его поддержка.  14. Будьте для подростка примером достойным подражания, найдите способы поддержания и укрепления своего авторитета ненасильственным способом. Будьте другом для своего взрослеющего  ребенка.  15. Общаясь с подростком, чаще вспоминайте себя в этом возрасте, возможно, вам станут понятнее его переживания и поступки. | |