**Рекомендации педагога-психолога**

**ЕСЛИ В СЕМЬЕ ПОДРОСТОК, КАК ПРАВИЛЬНО ВЕСТИ СЕБЯ ПО ОТНОШЕНИЮ К НЕМУ**

 *Уважаемые родители, в данный момент тема подросткового возраста очень актуальна.*

*Мы - родители пытаемся понять, как нам обращаться с собственными детьми, которые ещё совсем недавно были такими послушными и понятными и вот уже имеют собственные секреты, пытаются отгородиться, становятся замкнутыми и агрессивными. Несмотря на то, что описанные изменения являются типичными и распространенными, они пугают и заставляют тревожится даже самых подготовленных родителей.*

В этой статье я постараюсь изложить в простых и понятных тезисах следующие рекомендации:
1. Не стоит равнять подростков с детьми

В нашем обществе принято «инфантилизировать» подростков, считая их просто
«распоясавшимися детьми». Недостаток дисциплины – вот основное объяснение, к которому прибегает большинство педагогов.

2. Гормоны – это не объяснение
Особенности поведения подростков напрямую связаны с возрастными изменениями в организме. Эмоциональные скачки, связанные с меняющимся гормональным фоном, повышенная возбудимость и отсутствие опыта обращения с возникающим сексуальным влечением сильно усложняют жизнь, но, всё это является отягощающими факторами, а не причиной.

3. Подростковый возраст – это в первую очередь сложная социальная ситуация

Уважаемые родители, педагоги, представьте, что Вас внезапно повысили по службе и назначили к примеру, на руководящую должность.
Это повышение в должности не было для Вас ожидаемым событием. Это произошло именно внезапно. И теперь все ваши слова, поступки и действия имеют гораздо более серьезные последствия, чем вы привыкли. Более того, Вас никто не познакомил с должностной инструкцией, а Вам необходимо соответствовать ожидания окружающих вас людей.
Вы должны исполнять обязанности руководителя, представления о которых у вас пока довольно смутные, опыта нет никакого, а отказаться Вы не имеете права. Такая ситуация сопровождается невероятным уровнем эмоционального напряжения. Скорее всего в будущем вы научитесь со всем этим справляться без особого труда. Но пока вы будете приспосабливаться к новым условиям и жить в этом напряжении, вы успеете «покусать» всех вокруг, кто «подвернётся вам под руку».
В такой же ситуации оказывается и подросток, когда на него вдруг сваливаются новые правила и ответственность, с которыми он пока не знает, как обходиться. Социум же требует, чтобы он соответствовал этим правилам и успешно исполнял свои обязанности. Кому-то удается легко и в короткий срок приспособиться к новым требованиям, а кому-то это дается тяжелее.

Подростки переживают этот период своей жизни, находясь в большом напряжении. Любое даже нечаянно брошенное слово может восприниматься ими как обидное или оскорбительное. *Именно этим напряжением и объясняется значительная часть особенностей поведения подростков и трудности, возникающие в общении с ними.*
4. Они находят самые неожиданные способы снятия напряжения:

* Резать себя. Вы удивитесь, но нанесение себе порезов в основном делается с целью получить сильную эмоциональную разрядку за счет острой боли. Хотя большинство подростков, прибегающих к такому методу снятия напряжения могут выглядеть депрессивными, это поведение не обязательно означает собственно суицидальные попытки.
* Тихие истерики. Запереться в комнате и «рыдать в подушку», взять ножницы и изрезать себе часть своей одежды, постричь челку, а потом «замести следы». Когда родители обнаруживают «следы» подобных способ эмоциональной разрядки, они пугаются не меньше, чем в первом случае.
* Курение и алкоголь. В основном это курение, конечно. Алкоголь подростки пробуют, чаще для того, чтобы пережить новые ощущения.
* Залипание в интернете, видеоигры, чтение, киномания и прочие виды эскапизма (ухода от реальности).
* Драки, экстремальные увлечения.
* Бесцельное и бездумное гуляние, во время которого подростки могут потерять счет времени, и ориентировку в пространстве, то есть заблудиться.
* Обжорство, переедание сладкого или, наоборот, голодание.

Если Вы обнаружили у подростка описанные способы снятия эмоционального напряжения, то следует подумать о более продуктивной альтернативе. Полезными могут оказаться занятия спортом, творческие кружки, секции, изучение прикладных ремёсел.
К, сожалению, первая реакция взрослых (родителей, педагогов), напуганных «нестандартным» поведением ребенка, чаще всего адресована к стыду. Стыдить подростка – это способ воспитания, который редко приводит к желаемым результатам.
Если подростка все время стыдить, то скорее всего он станет ещё более скрытным и будет вынужден прибегать к все более деструктивным (разрушающим) способам эмоциональной разрядки.

5. Риск и измерение границ – необходимый процесс
Специалисты в один голос твердят, что рискованное и нарушающие чужие границы поведение является особенностью поведения подростков, однако редко вдаются в причинно-следственные связи.
Возвращаясь к пункту 3 «подростковый возраст – это новая социальная ситуация», возникает вопрос: каким способом к ней приспособиться? В период любого кризиса или резких жизненных изменений главной задачей становится выяснение своих новых возможностей и ограничений.
*Особенность подросткового кризиса связана с тем, что его социальные отношения резко усложняются.* Например, если делать то, что хотят от тебя преподаватели – могут не понять сверстники; если ориентироваться только на сверстников – может попасть от родителей; если делать всё домашнее задание – то времени на личную жизнь не останется, если не делать – то накажут родители и погулять всё равно не получится; лучше говорить с родителями о том, что происходит в твоей жизни, но есть вещи, которые им лучше не знать.
*И самый главный вопрос, усложняющий всё: как приспосабливаясь к требованиям всех окружающих не забыть при этом про свои чувства и потребности?*Находясь в поиске правильных решений и компромиссов подростку приходиться постоянно экспериментировать: рисковать → огребать → делать выводы. Только измеряя чужие и свои границы можно обрести внутреннюю устойчивость. Именно поэтому подросткам необходимы взрослые с устойчивыми личными границами.
Если значимые взрослые будут с уважением относится к границам подростков – подростки будут отвечать тем же. Если Вы будете устойчивы в отстаивании собственных границ – ожидайте, что подростки тоже будут отставить свои и, возможно, в начале не всегда там, где это нужно. Однако, именно этот навык поможет им в последствии не ввязываться в действительно опасные истории.

6. Они не дураки

Речь не о том, что существует много взрослых, которые считают детей недалекими. Речь о том, переход из детства в подростковый возраст всегда переживается взрослыми как слишком быстрый и неожиданный, поэтому подготовится к нему практически невозможно даже если нынешний подросток не первый ребёнок в семье.
В итоге получается, что все играют в такую социальную игру: родители делают вид, что некоторых вещей не существует, а подростки делают вид что о них не знают. Или другой вариант развития событий: родители опасаются, что их дети настолько зависимы и доверчивы, что попросту не смогут противостоять соблазнам жизни за пределами домашних стен. Но чаще всего – оба варианта вместе.
Если организовать дискуссию на острые темы (наркотики, насилие, ранняя беременность и т. д.) родителей и детей-подростков, то взрослые почти наверняка удивятся рассуждениям подростков. В ходе таких дискуссий выясняется, что подростки почти наверняка уже имеют сложившуюся позицию по отношению к ним. Некоторым родителям иногда бывает достаточно познакомиться с позицией своих детей по этим вопросам, чтобы успокоить свою тревогу.

7. Если оставить подростков в покое, Вы не перестанете быть им нужны
возможно это один из самых сложных пунктов. Отстранение подростков почти всегда тяжело переживается их родителями. Некоторые родители даже начинают чувствовать себя просто обслуживающим персоналом, живыми банкоматами и невольными мучителями для своих детей.
Для подростков одинаково важна как возможность самостоятельно регулировать дистанцию общения с родителями, так и уверенность в том, что они в любой момент могут обратиться к родителям за помощью.
Подростки хотят быть самостоятельными и успешными, но не стоит ожидать что это у них все будет получаться сразу, но Ваше доверие и уверенность в том, что они могут справиться сами, будет их поддерживать.

8. Им необходимо быть «нехорошими»
Одно из важных изменений в жизни подростков связано с необходимостью самостоятельно обеспечивать свою безопасность. И делают они это осваивая навыки отстаивания личных границ. Эти навыки тренируются при любом удобном случае, где надо и, где можно было бы обойтись. Страдают в процессе тренировки в основном те, кто ближе: родители, родственники, друзья и прочие.
Процесс формирования навыков, описанный ещё советским психологом Л. С. Выготским, происходит как переход от внешнего к внутреннему. Иными словами, прежде чем научится быть спокойным и уверенным в себе, нужно потопать ногами, покапризничать, потолкаться и т.д.
Поэтому, при взаимодействии с подростками, в особенности с группами, одним из самых важных аспектов является создание специального пространства, где они могли бы отрабатывать все необходимые социальные навыки, экспериментировать, пробовать и ошибаться.

**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!**