**Подростковый возраст. Психологические особенности.**

 Подростковый период – трудный возраст, где родителям легко потерять контакт с детьми, войти в непродуктивные конфликты. С другой стороны, недостаток родительской требовательности – попустительство – чревато будущими проблемами.

 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 - это приведет только к тому, что через какое-то время вам придется решать с вашими детьми-подростками уже более серьезные проблем. Пубертатный период - время полового взросления и конечной идентификации. При бурной работе всех гормональных желез, происходят серьезные изменения во всем организме подростка, и на физическом, и на психическом уровнях. И этот период действительно может способствовать неадекватности, противоречивости поведения подростка.
 Но первопричина антисоциального, неуправляемого, агрессивного поведения кроется не в процессе биологического созревания ребенка; источник проблемы в процессе [воспитания](http://xn----7sbabkauaucayksiop0b0af4c.xn--p1ai/semya-i-deti/13/) и социализации личности. И начинается это путь с самого рождения ребенка, и к подростковому возрасту (10-11 лет) вскрывается вся негативная эмоциональная сфера, заложенная в подростка в течение первых лет жизни через общение с родителями и другими значащими фигурами.
 Выполняя, как многие думают, свой родительский долг, родители ограничиваются лишь удовлетворением витальных потребностей своих детей (еда, одежда, крыша над головой и т.п.), и совсем не задумываются над не менее важными биологическими потребностями ребенка: эмоциональное принятие, тепло, любовь, психологическая поддержка и понимание. Им не хватает умения и желания выслушать, понять внутренние проблемы своего чада. В детско-родительских отношениях не хватает совместного времяпрепровождения: прогулок, игр — все это так необходимо для развития личности ребенка и будущего доверительного отношения.
 Но, когда ребенок не удовлетворяет всего спектра жизненно важных потребностей, подрастает и выходит в социум, то потерявшие доверие и уважение родители, уходят на второй план (т.е. потребление от них, как и раньше — материального), а важными, авторитетными и значимыми фигурами становятся сверстники, как правило, с похожими или дополняющими проблемами.

 Подростки склонны видеть жизнь только в двух цветах — белом и черном. Очень редко они могут различить их оттенки. Им не хватает зрелости и опыта, чтобы понять, что взрослые, в том числе их собственные родители, имеют сильные и слабые стороны. Не забывайте, что наступило время разучивания новых ролей для подростков и их родителей. И они в равной степени способны ошибаться. Даже с трудным ребенком можно сохранить крепкую дружбу.

 Когда говорят, что ребёнок взрослеет, имеют в виду становление его готовности к жизни в обществе взрослых людей, причём как равноправного участника этой жизни. С внешней стороны у подростка ничего не меняется: учится в той же школе (если, конечно, родители вдруг не перевели в другую), живет в той же семье. Все так же в семье к ребенку относятся как к "маленькому". Многое он не делает сам, многое - не разрешают родители, которых все так же приходится слушаться. Родители кормят, поят, одевают свое чадо, а за хорошее (с их точки зрения) поведение могут даже и "наградить» (опять таки, по своему разумению – карманные деньги, поездка на море, поход в кино, новая вещь). До реальной взрослости далеко – и физически, и психологически, и социально, но так хочется! Он объективно не может включиться во взрослую жизнь, но стремиться к ней и претендует на равные со взрослыми права. Изменить они пока ничего не могут, но внешне подражают взрослым. Отсюда и появляются атрибуты "псевдовзрослости": курение сигарет, тусовки у подъезда, поездки за город (внешнее проявление "я тоже имею свою личную жизнь").

 Внешний вид подростка - еще один источник конфликта. Меняется походка, манеры, внешний облик. Ещё совсем недавно свободно, легко двигавшийся мальчик начинает ходить вразвалку, опустив руки глубоко в карманы и сплёвывая через плечо. У него появляются новые выражения. Девочка начинает ревностно сравнивать свою одежду и причёску с образцами, которые она видит на улице и обложках журналов, выплёскивая на маму эмоции по поводу имеющихся расхождений.

 Внешний вид подростка часто становится источником постоянных недоразумений и даже конфликтов в семье. Родителей не устраивает ни молодёжная мода, ни цены на вещи, так нужные их ребёнку. А подросток, считая себя уникальной личностью, в то же время стремится ничем не отличаться от сверстников. Он может переживать отсутствие куртки – такой же, как у всех в его компании, - как трагедию.

|  |  |
| --- | --- |
|  Внутренне происходит следующее: у подростка появляется своя позиция. Он считает себя уже достаточно взрослым и относится к себе как к взрослому. Но при этом его не смутит, что прав он требует больше, чем берет на себя обязанностей. И отвечать за что-то подросток вовсе не желает, разве что на словах. Стремление к самостоятельности выражается в том, что контроль и помощь отвергаются. Все чаще от подростка можно слышать: "Я сам все знаю!" (Это так напоминает малышовое "Я сам!"). И родителям придется только смириться и постараться приучить своих чад отвечать за свои поступки. Это им пригодится по жизни. К сожалению, подобная "самостоятельность" - еще один из основных конфликтов между родителями и детьми в этом возрасте. Появляются собственные вкусы и взгляды, оценки, линии поведения. Самое яркое - это появление пристрастия к музыке определенного типа.  Общаясь, в первую очередь, со своими сверстниками, подросток получает необходимые знания о жизни. Очень важным для подростка является мнение о нем группы, к которой он принадлежит. Сам факт принадлежности к определенной группе придает ему дополнительную уверенность в себе. Положение подростка в группе, те качества, которые он приобретает в коллективе существенным образом влияют на его поведенческие мотивы. Любой подросток мечтает о закадычном друге. При чем о таком, которому можно было бы доверять «на все 100», как самому себе, который будет предан и верен, несмотря ни на что. В друге ищут сходства, понимания, принятия. Друг удовлетворяет потребность в самопонимании. Практически, Друг является аналогом психотерапевта. |   |

 Дружат чаще всего с подростком того же пола, социального статуса, таких же способностей (правда, иногда друзья подбираются по контрасту, как бы в дополнение своим недостающим чертам). Дружба носит избирательный характер, измена не прощается. А вкупе с подростковым максимализмом дружеские отношения носят своеобразный характер: с одной стороны – потребность в единственно-преданном друге, с другой – частая смена друзей.

 У подростков существуют и так называемые референтные группы. Референтная группа - это значимая для подростка группа, чьи взгляды он принимает. Желание слиться с группой, ничем не выделяться, отвечающее потребности в эмоциональной безопасности, психологи рассматривают как механизм психологической защиты. Это может быть и дворовая компания, и класс, и друзья по спортивной секции, и соседские ребята по этажу. Такая группа является большим авторитетом в глазах ребенка, нежели сами родители, и именно она сможет влиять на его поведение и отношения с другими. К мнению членов этой группы подросток будет прислушиваться, иногда беспрекословно и фанатично. Именно в ней будет пытаться утвердиться.

 В большинстве своем, антисоциальное (девиантное) поведение «трудных» подростков обуславливают переходным возрастом; возрастным кризисом пубертатного периода. Родители и учителя недоумевают как влиять на [непослушных](http://xn----7sbabkauaucayksiop0b0af4c.xn--p1ai/psychologiya-podrostka/deti-ne-slushayutsya/), зачастую антисоциальных в своем поведение, подростков.
«Что случилось, что происходит с моим ребенком, разве этого я ожидал?» — задается вопросом родитель, чей ребенок начал грубить, дерзить, пререкаться, бунтовать, уходить из дома, прогуливать школу, не весть чем заниматься, порой совершать вполне «взрослые» правонарушения. Неужели всему виной служит возрастной кризис?

 Какой либо контроль, запреты или [наказания](http://xn----7sbabkauaucayksiop0b0af4c.xn--p1ai/semya-i-deti/roditelskie-nakazaniya-i-pooshhreniya/) со стороны родителей воспринимаются подростком, зачастую, крайне бурно и эмоционально, в виде бунта или протеста. Для них это выглядит как посягательство на свободу уже взрослого человека, поэтому уходящие, в силу взросления, от родительской власти подростки, могут вести себя совершенно неадекватно.

Выход здесь один — это осознание родителями естественной утраты своей власти над подростком, и сознательное отношение к нему как к взрослой личности способной брать ответственность на себя, а не как к ребенку.
 На основе этого понимания выстраивать новые отношения:

--Необходимо, ненавязчиво, уделять подростку больше времени, интересоваться его жизнью и проблемами, особенно внутренними. Эмоционально поддерживать, дарить любовь, принятие и тепло. Относиться к нему как к равноправному члену семьи, с соответствующими правами и обязанностями.

--Придти к устному, а лучше к формально-письменному соглашению, за «круглым семейным столом», о семейных ролях, притязаниях, ожиданиях, правах и обязанностях, а также об самостоятельной ответственности за свои мысли, чувства и поведение.

--Переговоры следует вести ровно, без эмоций, обид и взаимных упреков. Ни в коем случае не использовать крик, угрозы, шантаж, и другое физическое или психологическое насилие.

--После подписанной всеми договоренности, в первую очередь, родителям стоит следить за последовательностью и непротиворечивостью выполнения своих пунктов соглашения.

 Конечно, при привычном семейном поведении подростка, им может не восприниматься вся серьезность этого взрослого подхода. В таком случае может помочь посредник, в виде психолога или уважаемого обеими сторонами человека. Другие же формы урегулирования неадекватных отношений с подростком, особенно построенные на конфронтации, могут лишь усложнить конфликтную ситуацию.