**Портрет современного подростка**

1. **Особенности подросткового возраста**

Из всех периодов развития человека подростковый возраст считается самым трудным, самым проблемным. Границы подросткового возраста определяются возрастом от 10 -11 лет - 15 -16 лет.

Подростковый возраст - это возраст, когда происходят бурные физиологические изменения в организме: идёт активное развитие нервной системы, меняется внешний вид подростка. А, как известно, что тот орган или система, которые развиваются на том или ином возрастном этапе являются в это время самыми уязвимыми. Отсюда повышенная вспыльчивость, агрессивность, неуравновешенность подростков.

Для того, чтобы определить, как сами дети воспринимают свой возраст и его трудности был проведен опрос, в ходе которого выявлено следующее:

**Подросток – это…**

* человек, у которого шелестят гормоны;
* человек, у которого не взрослый и не детский характер;
* человек, который хочет все попробовать и узнать;
* человек, который не совсем осознает, что делает;
* человек с другими взглядами на жизнь;
* ребенок, разбирающийся в моде;
* человек. У которого меняется характер и настроение;
* человек с повышенной чувствительностью;
* человек у которого много обязанностей;
* человек, который очень эмоционален.

Основной задачей подросткового периода является присвоение некоторой модели взрослости. И эта взрослость у подростков может проявляться по –разному:

* кто –то начинает подражать внешнему виду взрослого;
* кто –то подражать привычкам взрослых;
* а кто –то начинает активно интересоваться какой –либо областью знаний.
* быть самостоятельным и оградить себя от контроля взрослых

Как правило, ту или иную модель взрослого поведения подросток присваивает через подражание наиболее значимому для него взрослому.

Подростковый возраст - это время проверки всех членов семьи на социальную, личностную, семейную зрелость. Он протекает бурно, с внешними и внутренними кризисами и конфликтами. Часто всю семью начинает лихорадить, обостряются супружеские конфликты, все проблемы и скрытые противоречия между членами семьи выходят наружу.

Начинается психологическое отделение подростка от родителей. Подросток может быть грубым, резким, критиковать родителей и других взрослых. И тем не менее, как никогда, нужно беречь контакт со своими детьми. Перед подростками открывается вся сложность окружающего мира, в которой очень нелегко разобраться. Им нужен друг-учитель, а не моралист, нужен человек, который может понять все переживания, а не осудить, может помочь разобраться в сложной жизненной ситуации. А эти ситуации бывают куда более сложными, чем у взрослых, поскольку здесь все впервые: первая любовь, первые взрослые разговоры, первые взрослые увлечения.

Чего же ждут от родителей подростк? (знакомство с результатами опроса)

* взаимопонимания;
* уважения;
* равенства;
* чтобы меня не ругали, не орали за двойки;
* не так сильно переживали;
* доверяли мне;
* чтобы родители меня не напрягали;
* чтобы родители выслушивали до конца;
* решали все спокойно;
* чтобы родители после работы не сгоняли злость на мне.

В то же время для подростков характерно стремление к независимости от близких взрослых. Нуждаясь в родительской любви, заботе, в их мнении, ребята испытывают сильное желание быть самостоятельными, равными с ними в правах. То, как сложатся отношения родителей с подростками в этот период, зависит, в первую очередь, от стиля воспитания, сложившегося в семье, от возможностей родителей перестроиться - принять своего ребенка всерьез.

**2. Практикум по разрешению ситуаций:**

**Ситуация 1:** **Ребёнку 11 лет, он не хочет учиться и не хочет ходить в школу. Как сделать так, чтобы он захотел и стал учиться лучше?**

Можно выделить несколько причин того, что ребёнок в этом возрасте не хочет ходить в школу и учиться.

***Во – первых, у ребёнка могут быть трудности с пониманием школьного материала****.* Это совсем не означает, что у ребёнка снижен интеллект, что он ничего не понимает. Просто ему трудно усваивать материал, и это напрямую сказывается на его успеваемости. В результате ребёнок отказывается ходить в школу, где сложно, трудно и ничего не понятно.

***Во –вторых, возможны конфликтные отношения с конкретным учителем или одноклассниками****,* Если отношения в школе не складываются, то его голова занята не учёбой, а скорее, поисками возможности избежать нежелательной встречи или общения.

***В – третьих, возможно, ребёнок просто устал ходить в школу или ему лень делать домашнее задание.*** Причина такого поведения – отсутствие желания, интереса и мотивации к обучению.

***В – четвёртых, возможно, что ребенок хочет учиться, он хочет быть отличником, быть среди первых, но у него это не получается*:** Неверие в свои силы приводит к снижению самооценки. Возникает ощущение собственной беспомощности, когда хочется все бросить и ничего не делать. Это приводит к тому, что ребенок даже перестает пытаться что – то сделать, т.к. заранее считает, что у него ничего не получиться.

**Что можно порекомендовать родителям в такой ситуации?**

**1**. Определить причину нежелания ребенка ходить в школу, нежелания учиться.

- Поговорите с ребёнком о том, что именно с ним происходит, какие у него трудности. Предложите свою помощь. Такой шаг особенно важен, поскольку вы даёте ребёнку реальный выход из сложившейся ситуации. Подростку важно знать и чувствовать, что у него есть возможность поделиться своими трудностями с родителями, и он всегда может рассчитывать на помощь и поддержку с их стороны.

2. В зависимости от причины определяем меры помощи ребенку:

* ***если у ребёнка трудности с пониманием школьного материала, либо отсутствует интерес к учебе,*** обязательно придите в школу, поговорите с учителями, попросите у учителя совета по преодолению этих трудностей. Возможно, общими усилиями вы сможете выработать план действий относительно вашего ребёнка.
* ***Если у ребенка возникли конфликтные отношения с конкретным учителем или одноклассниками*** также придите в школу поговорите с учителем, с психологом. Возможно, общими усилиями вы сможете выработать план действий относительно вашего ребёнка. Ни в коем случае не показывайте ребенку свое негативное отношение школе, к учителю (даже если оно обосновано). Этим мы подрываем авторитет учителя и нарушаем единство требований семьи и школы.

**Ситуация 2:** **Ребенок все свое свободное время проводит за компьютером. Как переключить внимание ребенка на другие виды деятельности и как избежать компьютерной зависимости?**

Прежде всего давайте определим основные *признаки компьютерной зависимости:*

1. равнодушие ребенка к учебе, общению со сверстниками, семейным контактам;
2. чрезмерно длительное пребывание за компьютером;
3. быстрый прием пищи, часто прямо перед монитором;
4. визуально наблюдаемое перескакивание с одной компьютерной программы на другую;
5. неоправданно быстро появляющаяся усталость, раздражительность, перепады настроения;
6. постоянное или значительно более частое общение в режиме он-лайн, чем непосредственное;
7. приоритет пребывания за компьютером над всеми остальными видами деятельности.

Если вы обнаружили у ребенка хотя бы 2-3 таких симптома - пора бить тревогу, обращаться к специалисту. Но как известно, любую болезнь легче предупредить, чем излечить. Поэтому очень важно как можно раньше предотвратить возникновение компьютерной зависимости.

Что могут сделать родители для предупреждения возникновения компьютерной зависимости?

1. Если вы видите, что ваш ребенок все свободное время проводит за компьютером, предложите ему альтернативные способы проведения досуга. Попробуйте записать его в какой –нибудь кружок или секцию. При выборе кружка или секции исходите из интересов ребенка. У подростков наиболее популярные интересы, связанные со спортом, музыкой, общением. Следует помнить, что компьютерная зависимость реже проявляется у подростков, занимающихся спортом.
2. Ограничьте время нахождения ребенка за компьютером определенными временными рамками. Допускается нахождение ребенка за компьютером не более 20 - 30 минут в день. Корректно используйте свое право на запрет, т.к. запретный плод всегда сладок.
3. Привитие ребенку навыков культуры общения с компьютерной техникой, как правило, личным примером.

**Ситуация 3 :** **Ребенок попал в «плохую» компанию… Что делать?**

**Признаки, которые могут свидетельствовать о том, что ребёнок попал в «дурную» компанию:**

* неоправданная грубость и вспышки агрессии;
* снижение успеваемости и нежелание учиться;
* стремление проводить как можно больше времени вне дома;
* резкое изменение круга интересов;
* воровство (деньги, вещи);
* появление вредных привычек;
* замкнутость (нежелание общаться с родителями, обсуждать свою жизнь, делиться проблемами).

**ЧТО ПРЕДПРИНЯТЬ?**

* Постарайтесь познакомиться с друзьями ребёнка поближе. Может оказаться, что они не такие и плохие, как могло показаться на первый взгляд.
* Постарайтесь понять, что привлекает вашего ребёнка в тех людях, с которыми он дружит, почему ему нравится проводить время именно с ними.
* Старайтесь не противопоставлять себя друзьям ребёнка, а по возможности сблизиться с ними. В этом случае вы сможете узнать о них больше.
* *Если вы видите, что дружба с определенными людьми угрожает безопасности и здоровью ребёнка, обязательно принимайте определённые меры:*
* Обязательно поговорите с ребёнком о том, что вас тревожит в его поведении. Говорите о том, что вы чувствуете по этому поводу и каких хотите перемен, избегая при этом директивного тона и строгих указаний.
* Пересмотрите свою занятость, найдите максимум времени для совместного времяпровождения с ребёнком.
* Помогите ребёнку организовать свой день так, чтобы он был максимально загружен: запишите в интересующую его секцию, кружок, назначьте ответственным за выполнение определенной домашней работы.
* Обязательно контролируйте времяпровождение ребёнка.
* Строго контролируйте расходы ребёнка, не оставляйте деньги без присмотра. Этим вы убережете его от соблазна брать деньги без разрешения. Но в то же время, приучайте ребёнка правильно обращаться с деньгами, планировать свои расходы.
* Если вы заметили появление вредных привычек у вашего ребёнка, обязательно спокойно и аргументировано с приведением взвешенных доводов, выразите своё отношение к появившимся пристрастиям, помогите ему принять решение об отказе от вредных привычек.
* Если все принятые вами меры оказываются неэффективными, обратитесь за помощью к психологу, психотерапевту.

**3. Правила эффективного общения с подростками**

1. Избегайте попыток казаться слишком понимающим. Избегайте таких высказываний, как «Я отлично понимаю, что ты чувствуешь». Подростки уверены, что они неповторимы, уникальны в своём роде. Их чувства даже для них самих что-то новое, личное. Они видят себя сложными и таинственными существами, и они искренне огорчены, когда в глазах других их переживания выглядят простыми и наивными.

 2. Различайте согласие и разрешение, терпимость и санкционирование. Терпимо относитесь к нежелательным поступкам детей (например, новая прическа) – то есть поступкам, которые не были санкционированы, не поощрялись вами.

 3. Разговаривайте и действуйте как взрослый. Не соперничайте с подростком, ведя себя так же, как он, используя молодежный жаргон. Подростки нарочно принимают стиль жизни, отличный от стиля жизни взрослых, и это тоже составляет часть процесса формирования их личности. Так начинается отход от родителей.

 4. Одобряйте подростка и поддерживайте его сильные стороны. Ограничьте комментарии, относящиеся к дурным сторонам характера подростка. Напоминание о недостатках может сильно затормозить общение подростка со взрослыми. Многоэтапной задачей взрослых является создание таких отношений и предоставление подростку такого жизненного опыта, которые будут укреплять характер и создавать личность.

 5. Не акцентируйте слабые стороны подростка. При обнаружении другими его слабых сторон характера подросток чувствует боль.

 6. Помогите подростку самостоятельно мыслить. Не усиливайте зависимость от Вас. Говорите языком, который поможет развить независимость: «Это твой выбор», «Сам реши этот вопрос», «Ты можешь отвечать за это», «Это твоё решение». Взрослые должны подводить детей к самостоятельному принятию решений и учить сомневаться в правильности мнений ровесников.

  8. Уважайте потребность в уединении, в личной жизни. Этот принцип требует некоторой дистанции, что может показаться для некоторых взрослых, особенно родителей, невозможным.

 9. Избегайте громких фраз и проповедей. Попробуйте разговаривать, а не читать лекции. Избегайте заявлений, типа: «Когда я был в твоем возрасте…», «Это меня ранит больше, чем тебя…».

 10. Не навешивайте ярлыков: «Ты глупый и ленивый. Ты никогда ничего не добьёшься». Такое «навешивание» ведет к тому, что предсказание исполняется само собой. Ведь дети склонны соответствовать тому, что о них думают.

 11. Избегайте неоднозначных высказываний. Обращение взрослых к подростку должно содержать одну информацию: понятный запрет, доброжелательное разрешение или отрытую возможность сделать выбор.

 12. Избегайте крайностей: давать полную свободу так же неверно, как и «закручивать гайки».

Если вы будете морально готовы к неизбежным изменениям и будете правильно на них реагировать, то вполне вероятно, что подростковый период в жизни вашего ребенка будет для вашей семьи счастливым воспоминанием.