**Психологические и физиологические особенности подростков**

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.

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.

**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».

Педагог-психолог Н.И. Лысова

Ознакомлен(а):

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_