**Консультация для родителей**

**«Переходный возраст:**

**Особенности установления контакта с подростками»**

|  |
| --- |
| **Подросток - Психологические особенности возраста** |
| Подростковый возрастСредний школьный возраст (от 9—11 до 14—15 лет) принято в психологии называть **отроческим, или подростковым**. **Отрочество**— период жизни между детством и взрослостью. Однако уже это простое определение содержит проблему: если начало пубертатного периода может быть с достаточной четкостью определено с помощью биологических критериев, то этого нельзя сказать о его окончании. В европейской культуре достижение подростком статуса взрослого не институциализировано, поэтому верхняя граница возраста весьма подвижна и меняется в ходе истории, давая начало выделению таких возрастов, как юность и молодость.  Психоаналитик П. Блос попытался решить проблему окончания периода отрочества, выделив четыре психологических критерия, позволяющих провести границу между типичными структурами подросткового и взрослого самосознания: 1) вторичный процесс индивидуализации; 2) временная протяженность самосознания (осознание реальности времени, необходимость правильного понимания своего прошлого и составления планов на будущее); 3) формирование половой принадлежности; 4) "Я"-концепция. Процесс формирования новообразований, отличающих подростка от взрослого, растянут во времени и может происходить *неравномерно,*из-за чего в подростке одновременно существуют и *"детское", и "взрослое".*По Л. С. Выготскому, в его [**социальной ситуации**](http://www.vashpsixolog.ru/index.php/teenager/3-psychological-characteristics-of-age/71-the-social-situation-in-adolescence-in-the-family) развития наличествуют 2 тенденции:  1) *тормозящая развитие взрослости*(занятость школьной учебой, отсутствие других постоянных и социально значимых обязанностей, материальная зависимость и родительская опека и т.п.); 2) *овзросляющая*(акселерация, некоторая самостоятельность, субъективное ощущение взрослости и т.п.). Это создает огромное разнообразие индивидуальных вариантов развития в подростковом возрасте — от школьников, с детским обликом и интересами, до почти взрослых подростков, уже приобщившихся к некоторым сторонам взрослой жизни. Обобщенно можно выделить следующие **зоны развития** и основные задачи развития в подростковом возрасте   1. ***Пубертатное развитие***(охватывает временной промежуток от 9-11 до 18 лет). В течение относительно короткого периода, занимающего в среднем 4 года, тело ребенка претерпевает значительные изменения. Это влечет за собой две основные задачи: 1) необходимость реконструкции телесного образа "Я" и построение мужской или женской "родовой" идентичности; 2) постепенный переход к взрослой генитальной сексуальности, характеризующейся совместным с партнером эротизмом и соединением двух взаимодополняющих влечений. 2. ***Когнитивное развитие***(от 11—12 до 16 лет). Развитие интеллектуальной сферы подростка характеризуется качественными и количественными изменениями, которые отличают его от детского способа познания мира. Становление когнитивных способностей отмечено 2 основными достижениями: 1) развитием способности к абстрактному мышлению и 2) расширением временной перспективы. 3. ***Преобразования социализации***(преимущественно на отрезке от 12—13 до 18—19 лет). Отрочество также характеризуется важными изменениями в социальных связях и социализации, так как преобладающее влияние семьи постепенно заменяется влиянием группы сверстников, выступающей источником референтных норм поведения и получения определенного статуса. Эти изменения протекают в двух направлениях, в соответствии с двумя задачами развития: 1) освобождение от родительской опеки; 2) постепенное вхождение в группу сверстников, становящуюся каналом социализации и требующую установления отношений конкуренции и сотрудничества с партнерами обоих полов. 4. ***Становление идентичности***(выходит за границы отрочества и охватывает время от 13—14 до 20—21 года). В течение всего подросткового возраста постепенно формируется новая субъективная реальность, преобразующая представления индивида о себе и другом. Становление психосоциальной идентичности, лежащее в основе феномена подросткового самосознания, включает три основные задачи развития: 1) осознание временной протяженности собственного "Я" включающей детское прошлое и определяющей проекцию себя в будущее; 2) осознание себя как отличного от интериоризированных родительских образов; 3) осуществление системы выборов, которые обеспечивают цельность личности (в основном речь идет о выборе профессии, половой поляризации и идеологических установках). Открывается подростковый возраст *кризисом,*по которому часто и весь период именуют "критическим", "переломным", хотя у современных подростков он не такой острый, как принято считать. |

Итак, подростковый возраст – это время интенсивного, но неравномерного развития. Различные системы организма развиваются с разной скоростью. Так, зачастую кровеносная система не успевает за ростом костной и мышечной. Такие же значительные различия существуют и в психическом развитии, в интересах, в умственной зрелости, уровне самостоятельности детей, причем различия эти не исключение, а правило. Подросток может быть в одних отношениях уже взрослым, а в других – еще совершенно ребенком. Подростковый возраст – это возраст пытливого ума, жадного стремления к познанию, возраст кипучей энергии, бурной активности, инициативности, жажды деятельности. Подросток часто уже ставит перед собой цели, сам планирует их осуществление. Но недостаточность воли сказывается, в частности, в том, что, проявляя настойчивость в одном виде деятельности, подросток может не обнаруживать ее в других видах. Наряду с этим подростковый возраст характеризуется импульсивностью. Порой подростки сначала сделают, а потом подумают, хотя при этом осознают, что следовало бы поступить наоборот. Подросток, как уже отмечалось, стремится быть и считаться взрослым. Он всячески протестует, когда его контролируют, наказывают, требуют от него послушания, подчинения, не считаясь с его желаниями, интересами, что приводит к конфликтам в семье и школе.

Какие психологические особенности подростков делают этот возраст особенно опасным? Неравномерность физического развития сказывается на общей деятельности. Часто в этом возрасте дети жалуются на головные боли, головокружения, на быструю утомляемость. Это, как правило, не симуляция, а проявления особенностей развития. В этот период организм особенно раним и чувствителен к внешним воздействиям. Поэтому очень важно создавать для подростков щадящий режим, следить, чтобы они достаточно спали, отдыхали, гуляли. Психическая организация подростка очень нестабильна, причем на всех уровнях: эмоций, чувств, интеллекта. Это и крайняя неустойчивость самооценки и при этом максимализм; и снижение настроения, тревожность, легко возникающие страхи. Подростки часто бывают ранимыми и в то же время грубыми, тонко переживающими и одновременно несдержанными. Часто нам приходится слышать от наших детей обидные или несправедливые высказывания. Но, как правило, эти высказывания вызваны не столько их действительным отношением к нам, сколько ситуативным эмоциональным состоянием. Нам, взрослым, важно понимать, что подростки не всегда способны себя контролировать. Несмотря на все свое стремление к взрослости, они еще недостаточно зрелы для этого и нуждаются в руководстве со стороны взрослых

. В подростковом возрасте с особой остротой встает проблема баланса поддержки и контроля. Часто подростки активно восстают против контроля и руководства со стороны взрослых, отстаивая право на самостоятельность. Но отрочество – это еще не то время, когда дети могут совершенно обходиться без родительского контроля, просто нужно поменять соотношение этого контроля. Кстати, сами дети, что бы они ни заявляли в момент конфликта, тоже активно нуждаются в помощи взрослых. Отсутствие внимания к своей жизни они считают проявлением безразличия и равнодушия. Поэтому очень важно, чтоб мы, взрослые, помогли подросткам справиться с внутренними конфликтами. Именно от нас требуется гибкость поведения и реагирования на потребности ребенка.

Каким образом можно искать баланс контроля и самостоятельности? Когда ребенок достигает подросткового возраста, можно разделить все предъявляемые к нему требования на три условные группы.

К первой группе относятся требования, выполнение которых не обсуждается (возвращаться домой к определенному времени, звонить, когда задерживаешься).

Ко второй группе относятся требования, варианты, выполнения которых мы как родители готовы обсуждать с подростком (сколько времени проводить за компьютером, как планировать свободное время).

К третьей группе относится то, что ребенок решает самостоятельно, но вы готовы оказать ему помощь поддержкой или советом, если потребуется ( с кем дружить, какие кружки посещать). Эти группы требований необходимо обсудить с ребенком. Сделать это можно примерно в такой форме: «Теперь ты уже взрослый и многие вещи можешь решать сам. Например, мне кажется, что ты способен сам решать, какие кружки посещать. В некоторых случаях я готова обсуждать с тобой вариант. Например, как ты считаешь, сколько времени ты можешь проводить за компьютером? Но есть некоторые правила жизни в доме, которые тебе придется соблюдать, пока ты живешь с нами. Например, это касается времени возвращения домой». Постепенно некоторые требования могут переходить из одной группы в другую: скажем, когда Вы уверены в том, что Ваш ребенок способен самостоятельно планировать выполнение уроков, контроль можно передать ему.

Немалую трудность доставляют нам частые перепады настроения и эмоциональные срывы у подростков. Вспомним то время, когда дети были совсем маленькими, когда они только научились ходить. Нам приходилось прятать от них острые предметы, запирать ящики и т.п. Мы относились к этому с пониманием, осознавая, что эти трудности временные. А когда дети достигают подросткового возраста, нам все труднее снисходительно относиться к тем или иным капризам и выпадам. Нам кажется, что они уже достаточно взрослые, а их поступки – вполне осмысленные. На самом деле очень часто подростки, подобно маленьким детям, поступают под влиянием не осмысленных мотивов, а сиюминутных эмоциональных состояний. Поэтому очень важно не обсуждать с ними их поведение или их высказывания в тех ситуациях, когда подростки возбуждены, расстроены, раздражены. Лучше перенести разговор на то время, когда дети успокоятся. Кроме того, в некоторых ситуациях необходимо учитывать их нестабильное состояние и делать на это скидку, реагируя на те или иные слова и поступки.

Возникающее у подростков чувство взрослости тоже требует к себе особого отношения. С одной стороны, очень важно поддерживать у них ощущение компетентности, независимости, значимости. Это можно сделать различными способами. Например, спрашивать их мнение или совет по тому или иному вопросу жизни семьи. Если решение было принято на основании мнения подростка и оказалось удачным, необходимо во всеуслышание подчеркнуть этот факт. Если подростку кажется, что с ним считаются, его мнение имеет значение для взрослых, это, с одной стороны, помогает поддерживать его самооценку, а с другой – облегчает контакт с ним.

***Советы психолога родителям подростков***



* Цените откровенность своих детей, искренне интересуйтесь их проблемами.
* Общайтесь на равных, тон приказа сработает не в вашу пользу. Дайте понять, что Вы понимаете их.
* Нельзя подшучивать над ними, высмеивать чувства, умаляя их значение. Постарайтесь отнестись к вашим детям с уважением, помните об их ранимости и уязвимости.
* Не раздражайтесь и не проявляйте агрессивности, будьте спокойны, сдержанны. Помните, что ваша грубость вызовет их ответную реакцию.
* Не говорите об объекте увлечения вашего ребенка пренебрежительным, оскорбительным тоном, тем самым Вы унизите его самого.
* Ни в коем случае нельзя грубо и категорично разрывать отношения подростков, ведь они только еще учатся общаться друг с другом и чаще всего даже и не помышляют ни о чем плохом.
* Пригласите его (ее) подругу (друга) к себе, познакомьтесь – это позволит вам получить объективное, более правдоподобное, а не голословное представление о том, с кем встречается ваш ребенок. Лучше, если Вы разрешите им встречаться у себя дома, чтобы им не пришлось искать случайных и сомнительных приютов для свиданий.
* Расскажите им о себе, вашей истории первой любви – это поможет найти Вам взаимопонимание с ребенком.
* Если Вы сумеете установить с ним дружеские отношения, то будете иметь возможность не просто контролировать его поведение, но и влиять на его поступки.
* Позвольте подростку самостоятельно разобраться в объекте своей привязанности, и если у него наступит разочарование в своих чувствах, пусть оно исходит не от вас, а от него самого. Он почувствует, что способен самостоятельно разбираться в ситуации и принимать решения.
* Помните, что, с одной стороны, подросток остро нуждается в помощи родителей, сталкиваясь со множеством проблем, а с другой – стремится оградить свой внутренний мир интимных переживаний от бесцеремонного и грубого вторжения, и он имеет на это полное право.

***Типы конфликтов и способы их преодоления***

Далеко не всё, что мы с вами в обыденной жизни привычно обозначаем словом «конфликт» (ссоры, недоразумения, разногласия, непонимание), является таковым на самом деле.

Конфликт – особые отношения между людьми, построенные на объективном противоречии их интересов, устремлений, ценностей, которые переживаются участниками как некоторое негативное эмоциональное состояние.

1. Конфликт возникает там и только там, где люди не могут одновременно реализовать свои цели, так как они, например, претендуют на один и тот же объект, или средств хватает на удовлетворение целей только одного человека, или достижение целей одним автоматически означает поражение другого.
2. При попадании в ситуацию объективного противоречия многие люди, и это нормально, перестают воспринимать её отстраненно, а начинают переживать, причём не что-нибудь, а преимущественно негативные эмоции: страх, гнев, раздражение, обиду, возмущение, ярость – психологический конфликт.

***Положение подростка в семье и отношения с родителями***

Основная проблема, возникающая у подростков, – это проблема взаимоотношений с родителями. Отношение родителей к детям прямо пропорционально возрасту детей: чем старше ребёнок, тем сложнее взаимоотношения.

В зависимости от царящей обстановки, все семьи можно разделить на пять групп:

1. Семьи, в которых очень близкие, дружеские отношения между детьми и родителями.
2. Семьи, где царит доброжелательная атмосфера.
3. Семьи, где родители уделяют достаточное внимание учебе детей, их быту, но этим и ограничиваются. Родители пренебрегают увлечениями детей.
4. Семьи, где родители устанавливают за ребенком слежку, ему не доверяют, применяют рукоприкладство.
5. Семьи с критической обстановкой. Пьющие родители (один или оба).

***Типы конфликтов и способы их преодоления***

1. Конфликт неустойчивого родительского восприятия.

Подросток уже не ребенок, но ещё и не взрослый. Естественно, что статус подростка в семье и обществе не устоялся. Ведёт себя иногда как взрослый, то есть критикует, требует уважения. Но иногда он, как ребенок, – все забывает, разбрасывает вещи и т.д. В результате положительные качества недооцениваются, зато выступают несовершенства.

Рекомендации родителям:

* *осознайте противоречивость своих чувств;*
* *погасите в себе недовольство и раздражение;*
* *объективно оценивайте достоинства и недостатки подростка;*
* *сбалансируйте систему обязанностей и прав.*

1. Диктатура родителей.

Диктатура в семье – это способ контроля, при котором одни члены семьи подавляются другими. Подавляется самостоятельность, чувство собственного достоинства. Родители вторгаются на территорию подростков, в их душу.

Бесспорно, родители должны и могут предъявлять требования к ребенку, но необходимо принимать нравственно оправданные решения. Требования сочетать с доверием и уважением. Родители, воздействующие на подростка приказом и насилием, неизбежно столкнутся с сопротивлением, которое чаще всего выражается грубостью, лицемерием, обманом, а иногда и откровенной ненавистью. Ребенок лишен права выбора, мнения, голоса и живет по принципу: «кто сильнее, тот и прав».

Рекомендации родителям:

* *не входите в комнату без стука или в отсутствие хозяина;*
* *не трогайте личные вещи;*
* *не подслушивайте телефонные разговоры;*
* *оставьте за подростком право выбора друзей, одежды, музыки и т.д.;*
* *не наказывайте физически, не унижайте.*

1. Мирное сосуществование – открытый конфликт.

Здесь царит позиция невмешательства. Выглядит обстановка вполне благопристойно. Никто не переступает запрет. У каждого свои успехи, проблемы, победы. Родители испытывают гордость, поддерживая подобный нейтралитет. Думают, что такие отношения воспитывают самостоятельность, свободу, раскованность. В результате получается, что семья для ребенка не существует. В критический момент – беда, болезнь, трудности, – когда от него потребуется участие, добрые чувства, подросток ничего не будет испытывать, так как это не будет касаться лично его.

Воспитание без запретов, установка родителей на детскую «свободу» без конца и без края, устранение тормозов, ограничений и обязанностей подчиняться нравственному долгу или элементарным правилам общения в целом пагубно влияет на формирование личности.

Рекомендации родителям:

* *поменяйте тактику общения;*
* *установите систему запретов и включитесь сами в жизнь подростка;*
* *помогите ему участвовать в жизни семьи;*
* *создайте семейный совет, на котором бы решались многие проблемы всей семьи.*

1. Конфликт опеки.

Опека – это забота, ограждение от трудностей, участие. Подростки здесь безынициативны, покорны, подавлены. Впоследствии ребенок командует родителями, заставляя, как это было раньше, выполнять все свои желания. Но «деспотизм» подростка встречается редко. Чаще это чересчур послушный ребенок. В итоге – протест. Причем форма протеста может быть разной – от холодной вежливости до активного отпора. Эти дети несчастливы в среде сверстников, они не готовы к трудностям жизни, так как им никто, кроме близких, «стелить соломку» не станет.

Рекомендации родителям:

* *постарайтесь изменить свое поведение;*
* *не отказывайтесь от контроля, но сведите опеку к минимуму;*
* *не требуйте от ребенка правильных поступков, примите его таким, какой он есть;*
* *помогайте, но не решайте за него все проблемы;*
* *стимулируйте общение ребёнка со сверстниками;*
* *дозируйте опеку, похвалу и порицание.*

1. Конфликт родительской авторитетности. «Шоковая терапия».

Детей в таких семьях воспитывают кропотливо, стараясь сделать из них вундеркиндов. Замечают любой промах, обращают на него внимание, наказывают неуважением. Проводят беседы на воспитательные темы, не давая возможности отстаивать свое мнение. Постоянно требуют от ребенка совершенства. Не замечают успехов и никогда не хвалят за хорошие поступки, не поощряют их.

Ребенок чувствует себя неуверенно, его охватывает обида и ярость, но подросток понимает, что бессилен. Появляется мысль о безысходности, бессмысленности собственной жизни (суицид). Или же всё как на войне. Силы сторон (родителей и детей) практически становятся равными: на грубость – грубостью, на злорадство – злорадством и т.д.

Рекомендации родителям:

* *измените отношение к своему ребенку;*
* *станьте терпимее к недостаткам подростка;*
* *восстановите доверие и уважение ребенка к самому себе;*
* *найдите и развивайте в ребенке те достоинства, которые свойственны его натуре;*
* *не унижайте, а поддерживайте;*
* *не вступайте в бесконечные споры, не допускайте молчаливой, «холодной» войны;*
* *уверьте ребенка в том, что вы всегда будете его любить, что гордитесь тем-то и тем-то, чего в вас недостает;*
* *поймите, что ему трудно.*

Оптимальный тип семьи – партнерство.

* *не ограждайте ребенка от горестей и радостей взрослого человека, а делайте соучастниками ваших переживаний. Делайте это прямо, смело, давая доступные разъяснения;*
* *не запугивайте, не сгущайте краски, поделитесь своими надеждами;*
* *все должно быть общее: и радость, и слезы, и смех;*
* *равномерное участие во всех советах, решениях семьи;*
* *ограничения и поощрения обсуждаются вместе, ребенок тоже высказывает свое мнение.*