Педагог-психолог Э.П.Березюк

**Родительский университет**

**«Тревожные маркеры в поведении подростка.**

**Как вести себя родителям?».**

Один из самых сложных периодов в развитии ребенка – подростковый возраст. Специалисты относят его к возрастным кризисам, это непростое время и для родителей, и для самих подростков. Важнейшая психологическая особенность этого периода - зарождающееся чувство взрослости. Уровень притязаний подростка предвосхищает будущее его положение, которого он фактически еще не достиг, и намного превышает его возможности. Это выражается в ярко выраженном стремлении отстаивать свою независимость и права, в тоже время ожидая от взрослых одобрительных оценок, помощи, защиты и поддержки.

**Для подросткового возраста можно выделить такие характерные черты:**

- демонстративность во всем (поведение, внешний вид);

- эмоциональная нестабильность (импульсивность, перепады настроения, повышенная ранимость, обидчивость);

- бурный рост, развитие и перестройка организма, неравномерность физического развития;

- повышенная чувствительность к оценке посторонних;

- потребность в принятии сверстниками;

- стремления противопоставить себя взрослым, отстаивать свою независимость и права;

- снижение родительского авторитета;

- бунт против контроля со стороны взрослых и одновременно потребность в руководстве и ожидание поддержки;

- зависимость самооценки от стиля взаимоотношений со сверстниками и взрослыми.

Для подростка очень важно признание родителями равенства его прав со взрослыми. Если во взаимоотношениях между родителями и подростком не все ладится, есть трудности - никогда не поздно все изменить. Правда, чем старше ребенок, тем больше взрослым необходимо прилагать усилий. Но безвыходных ситуаций не бывает, важно проявить терпение, не останавливаться на полпути.

**Поведение подростка, на которое следует обратить особое внимание:**

• часто грустное настроение, чувство одиночества, бесполезности;

• стремление к рискованным действиям, неоправданным и опрометчивым поступкам, отрицание проблем;

• прямые высказывания типа «Я не могу этого выдержать», «Я устал(а) от такой жизни», «Я больше не буду ни для кого проблемой», «Нет смысла жить дальше», «Скоро все закончится»;

• нехарактерное для данного подростка поведение: снижение социальной активности у ранее общительных детей или наоборот, повышенная общительность у тихонь, несвойственное желание уединения, предпочтение траурной или скорбной музыки, внезапный интерес, проявляющийся косвенно или прямо к отравляющим веществам, раздача личных вещей, утрата интереса к любимым занятиям;

• разговоры об отсутствии ценности жизни;

• высказывания типа «Ничего, скоро вы отдохнете от меня», «Он (она) очень скоро пожалеет о том, что отверг меня», «Ничего, скоро все это закончится для меня». Конечно, при этом необходимо учитывать контекст высказывания.

• несчастная любовь. Взрослые зачастую считают подростковую любовь несерьезной. При неудачном «любовном» опыте ребенок может решить, что он неудачник, никому не нужен в этом мире;

• проблемы в отношениях со сверстниками. Ребенок может чувствовать себя белой вороной, изгоем, с которым никто не хочет общаться.

**Как построить разговор с подростком?**

***1. Не паникуйте!*** Эмоциональная стабильность взрослого помогает успокоится подростку. Важно сохранять доброжелательный, спокойный настрой. Не пытайтесь сгладить провоцируемые ребенком конфликты. Дайте выход его агрессии, а затем послушайте, что вызывает гнев.

***2. Выслушивайте.*** Если подросток пытается вам что-то продемонстрировать, каким бы то ни было способом, значит, он доверяет вам и верит, что вы способны услышать. Сначала, ***без осуждений***, выслушайте ребенка, если его слова пугают вас, скажите об этом прямо. Ему нужна помощь, а не заверения о том, что все в порядке.

***3. Будьте внимательны.*** Внимательно относитесь ко всему, сказанному подростком, даже если на ваш взгляд кажется, что это незначительные проблемы. Подросток может явно не показывать свои чувства, но вместе с тем испытывать сильнейшие переживания.

***4. Уважайте эмоции.*** Не обесценивайте переживания ребенка. Не останавливайте слезы, когда они есть - нередко за такой реакцией стоит душевная боль. ***Боли нужен выход. А ребенку, который плачет - нужна поддержка.*** Отразите его переживания - скажите, что вы видите, что ребенку больно и спросите, как вы можете помочь. Для подростка переживание любви, предательства, одиночества – самые сильные. Ребенок будет доверять вам больше, если не услышит «У тебя таких Марин (или Саш) будет миллион». Если подросток увидит, что вы принимаете и понимаете его боль, искренне сочувствуете его переживанием – доверия между вами станет еще больше.

***5. Вселяйте надежду.*** Расскажите о своих (возможно схожих) переживаниях, поделитесь своим опытом преодоления этой ситуации, расскажите о том, как и при каких обстоятельствах, вы справились. Вспомните те трудные ситуации, которые вашему ребенку удалось преодолеть. Подчеркните, что с любой кризисной ситуацией можно справиться.

***6. Ищите выход из трудной ситуации.*** Откажитесь от навязывания своего мнения. Предложите помощь, сотрудничество в решении трудной ситуации. Заверьте ребенка, что у него есть возможность обратиться за помощью в любой момент и вы откликнитесь.

Разговаривайте с ребенком, интересуйтесь его жизнью, потребностями: что у него происходит, что получается, а что – нет, в какой помощи он нуждается, как видит ваши отношения и что бы ему хотелось в них изменить. Такие разговоры важны, находите для них время вне контекста критики ребенка и обсуждения его успеваемости в школе. Для подростка очень важно, чтобы рядом был взрослый, поддерживающий и понимающий, а такое общение может стать основополагающим в формировании навыков жизнестойкости и развития психологической устойчивости к неблагоприятным воздействиям извне.