ОСОБЕННОСТИ ПОДРОСТОВОГО ВОЗРАСТА



**Как наладить отношения с подростком?**

-научиться правильно понимать ребенка и доводить до его сознания, что он понят правильно,

-удерживать себя от негативных чувств к ребенку, даже мысленных,

-чтобы отучить ребенка от вредных привычек, следует сделать здоровый образ жизни семейным,

-понимать, что в подростковом возрасте ребенок повторяет стадии раннего развития в более усложненной форме, стремясь удержать чувство безопасности и беззаботности детства,

-установить с подростком партнерские отношения, позволить ему принимать участие в семейных решениях, особенно тех, которые касаются непосредственно его.

**Как научить ребенка самозащите от давления группы**

**или «друга-манипулятора»**

-научить ребенка опознавать методы индивидуального и группового давления, разъяснить их цель

-убедить ребенка, что он имеет право на собственный выбор, собственное решение и не обязан принимать чужие

-не откладывать разговоры с ребенком, если он пытается что-то сообщить, и не игнорировать это сообщение как маловажное

**Способы повышения самооценки подростка:**

- чаще хвалить за любые достижения и успехи;

- подчеркивать достоинства его внешности;

- подчеркивать его положительные черты характера;

- помогать подростку выглядеть современно (покупать по мере возможности модную одежду).

- поручать сложные и ответственные дела;

-доверять;

- помогать наладить общение со сверстниками.

**Родители могут предотвратить грубое поведение:**

- отмечать и хвалить за адекватное и социально приемлемое поведение;

-  учить просить внимания конструктивно (личный пример).

- минимизировать внимание;

- игнорировать выходку;

- удивлять: на выходку ответьте выходкой;

- отвлекайте подростка, задавая вопросы на отвлеченные темы;

- обращайте внимание на примеры хорошего поведения, конструктивного взаимодействия.

***Подростковый возраст*** - это период между детством и взрослостью.

У подростков на первом месте – общение со сверстниками. Отношения со сверстниками более значимы, чем со взрослыми, происходит социальное обособление подростка от своей семьи.

В подростковом возрасте среди детей начинают выделяться группы. Сначала они состоят из представителей одного пола, впоследствии возникает тенденция к объединению подобных групп в более крупные компании. С течением времени группы становятся смешанными. Ещё позже происходит разделение на пары, так что компания состоит только из связанных между собою пар.

Ценности и мнения группы подросток склонен признавать своими собственными. В его сознании они задают оппозицию взрослому обществу и взрослые не имеют в них доступа, следовательно, каналы воздействия оказываются ограниченными. Ценности детского общества плохо согласованы с ценностями взрослого.

Ребенок требует независимости, уважения к своим тайнам. Разногласия с родителями происходят в основном по поводу стиля одежды, причёски, ухода из дому, свободного времени, школьных и материальных проблем.

**Рекомендации для родителей подростков**

*Что нарушает психологическую безопасность подростка:*

-постоянная критика родителей и учителей, которая планомерно программирует сознание ребенка на неудачу;

-отстранение ребенка от круга знакомых и друзей дома

-слишком жесткие правила или их отсутствие

-насмешки над внешностью детей, их физическими недостатками и слабостями

-вербальные или невербальные послания негативной направленности

-терпимость окружения к употреблению алкоголя и «легких» спиртных напитков

-отсутствие времени у родителей для общения с детьми

*Что защищает и укрепляет:*

-конструктивный стиль общения родителей с подростками, позволяющий ему чувствовать себя самостоятельным членом семьи

-поддерживающие уверенность в себе и чувство своей ценности для семьи «поддерживающие послания» - вербальные и невербальные

-замена репрессий за плохое поведение наградами за хорошее

-умение родителей повиниться, если они в чем-то были не правы

-серьезное отношение к чувствам и переживаниям подростков

-Подстройки

-Отслеживания