**Правила поведения с подростками: особенности переходного возраста**

**Психологические особенности подросткового возраста**

Многие родители с замиранием сердца ждут так называемого переходного возраста у своих детей. У кого-то этот переход от детства к взрослению проходит совершенно незаметно, для кого-то становится настоящей катастрофой. Еще недавно послушный и спокойный ребенок вдруг становится «колючим», раздражительным, он то и дело вступает в конфликт с окружающими. Это нередко вызывает непродуманную отрицательную реакцию родителей, учителей. Их ошибка состоит в том, что они пытаются подчинить подростка своей воле, а это только ожесточает, отталкивает его от взрослых. И что самое страшное – ломает растущего человека.

Социальная ситуация развития – родители, окружающие люди, общество не готовы считать подростка взрослым. Для подростка характерна позиция «Я-взрослый», гипертрофированная потребность в самостоятельности. Он ждет к себе от взрослых отношения как к равному человеку, уважительного отношения к своим мыслям, чувствам, потребностям, интересам, выбору. Возрастной кризис вызван этим противоречием.

После относительно спокойного младшего школьного возраста подростковый возраст кажется бурным и сложным. Подростковая самостоятельность выражается, в основном, в стремлении к эмансипации от взрослых, освобождении от их опеки, контроля. Нуждаясь в родителях, в их любви и заботе, в их мнении, они испытывают сильное желание быть самостоятельными, равными с ними в правах. Развитие на этом этапе, действительно, идет быстрыми темпами, особенно много изменений наблюдается в плане формирования личности. И, пожалуй, главная особенность подростка – личностная нестабильность.

**Возрастные психологические новообразования**

1. Формирование позиции «Я-взрослый». Появление чувства взрослости (главное психологическое новообразование). Под возрастными новообразованиями следует понимать те психологические и социальные изменения, которые впервые возникают на данной возрастной ступени и в главном определяют сознание ребенка (человека), его отношение к социальной среде, ход его развития.

**Как проявляется чувство взрослости подростка?**

• Желание, чтобы все относились к нему как к взрослому.

• Претензия на равноправные отношения со старшими людьми.

• Стремление к самостоятельности в принятии решений.

• Появление собственных вкусов, оценок, мнений, линии поведения.

• Конфликтность во взаимоотношениях с окружающими людьми, особенно при вмешательстве взрослых в его жизнь (учеба, внешность, дружба, увлечение).

• Подражание взрослым в одежде, вкусах, манерах, привычках.

2. Критичность по отношению к взрослым. Начинается процесс разделения личностных (отношения со сверстниками) и деловых отношений (отношения с родителями и другими взрослыми).

3. Появление гипертрофированной потребности в самостоятельности, в освобождении от опеки взрослых, от их контроля. Появление потребности в свободе и независимости от родителей при сохранении потребности в их эмоциональной и другой поддержке.

4. Появление потребности в дружбе, влюбленности, в получении эмоциональной поддержки, острое желание быть принятым группой сверстников.

6. Появление подростковых групп, подчиненных «кодексу товарищества». Сверстники являются референтной группой (группа людей, привлекательных для индивида и являющаяся источником его индивидуальных взглядов, суждений, поступков, норм и правил поведения). Задача общения со сверстниками – усвоение норм товарищества и дружбы.

7. Появляется потребность в самоутверждении в отношениях с взрослыми и со сверстниками. Формы самоутверждения в этом возрасте бывают как позитивными (самообразование, забота о ближних, участие в решении сложных семейных вопросах, спорт, овладение знаниями и др.), так и негативными (разные формы отклоняющегося от нормы поведения).

8. Формирование убеждений, идеала как нравственного эталона.

9. Появление потребности в самопознании и самовоспитании.

10. Крайняя противоречивость личности подростков (я – уникальный человек, но, в то же время, присутствует стремление быть похожим на других подростков).

11. Повышенная конфликтность, эмоциональная возбудимость, частая смена настроения, обидчивость, раздражительность.

Взрослеющий ребенок стремится к независимости, самостоятельности, часто противится активному участию родителей в его жизни. Любовь к ребенку, тревога за его жизнь и благополучие часто толкают взрослых к вмешательству в жизненное пространство ребенка. Невозможно, да и не нужно брать под контроль всю его жизнь. Воспитание ответственности за последствия своих поступков поможет снять конфликты, вызванные контролем и опекой родителей, стать реальным воплощением задачи родительской любви - помочь взрослеющему ребенку в достижении независимости и его взрослению.

**Психологические рекомендации родителям.**Выстраивайте позитивные отношения между вами и ребенком.
1. *Беседуйте с подростком дружелюбно, в уважительном тоне.* Сдерживайте свой критицизм и создавайте позитивизм в общении с ним. Тон должен демонстрировать только уважение к подростку, как к личности.
2. *Будьте одновременно тверды и добры*. Взрослый должен быть дружелюбным и не выступать в роли судьи.
3. *Снимите контроль*. Контроль над подростком требует особого внимания взрослых. Ответный гнев редко приводит к успеху.
4. *Поддерживайте подростка*. В отличие от награды поддержка нужна даже тогда, когда он не достигает успеха.
5. *Имейте мужество*. Изменение поведения требует практики и терпения.
6. *Демонстрируйте взаимное уважение*. Взрослый должен демонстрировать доверие к подростку, уверенность в нем и уважение к нему, как к личности.