**Особенности подросткового возраста**

Подросток, подростковая школа, подростковый возраст… Эти слова являются привычными для педагогов, родителей. Как часто мы задумываемся, а что скрыто в этих словах, о чем они. Во всех научных источниках возрастной период с 12-16 лет называется, как «трудный», «критический».

Давайте посмотрим почему?

* **Чувство взрослости**

Подросток претендует на равноправие в отношениях со старшими, идет на конфликт, отстаивая свою «взрослую» позицию. Сравнивать себя с взрослыми, приходит к заключению, что между ним и взрослым никакой разницы нет, претендует на равные с взрослым права. Эта позиция проявляется во внешнем облике, в манерах. Появление у подростков собственной линии поведения, определенных взглядов.Взрослый для ребенка играет роль помощника и наставника. В учителях ребята начинают ценить не только личностные качества, но и профессионализм, разумную требовательность.

* **Стремление к самостоятельности**

Подросток часто сталкивается с неготовностью, нежеланием взрослых принять и понять это. Отчуждение от взрослых.

* **Усиление авторитета группы сверстников**

В отношениях со сверстниками подростки отрабатывают способы взаимоотношений, проходят особую школу социальных отношений. В процессе в общении со сверстниками развиваются навыки взаимопонимания, взаимодействия и взаимовлияния.

* **Снижение интереса к учебной деятельности**

Меняется внутренняя позиция по отношению к школе, к учению, к педагогам, он игнорирует учебную деятельность. Рост конфликтности с педагогами, родителями.

* **Стремление занять определенное место в классе, добиться признания сверстников**

Важным стимулом к учению является стремление занять определенное положение в классе, добиться признания сверстников. При этом для подростка продолжают иметь значение оценки, так как высокая оценка дает возможность подтвердить свои способности.

* **Развитие самосознания**

Подростки начинают активно интересоваться проблемами общения, поиска смысла жизни, социальной справедливости.

* **Развитие рефлексии**

Изменяется содержание самооценки, формируется чувство взрослости. Развитие рефлексии характеризуется повышенной склонностью к самонаблюдению. Подросток ищет ответ на вопрос: Каков он среди других.

* **Формирование «Образа – Я»**

Формирование «образа – Я» сопровождается сильным аффектным переживанием.

* **Развитие самооценки**

Связано с анализом своих переживаний. Подросток впервые, изучая свой внутренний мир, убеждается в том, что они уникальны и неповторимы, склоны к одиночеству.

* **Развитие интересов**

Они еще не устойчивы и разноплановые. Стремление к новизне, потребность в получении новых ощущений. В этот период виной является поведение родителей, которые не способствуют развитию стойких интересов у своих детей.

* **Повышенная чувствительность**

Повышается тревожность в сфере общения со сверстниками, взрослыми. Раздражительность и возбудимость, эмоциональная лабильность. Эмоции подростка более глубокие и сильные. Повышенный интерес к своей внешности.

Если подытожить возрастные особенности то можно сказать, что подростковый возраст – период активного формирования мировоззрения человека – системы взглядов на действительность, самого себя и других людей. В этом возрасте совершенствуется самооценка и самопознание, что оказывает сильное влияние на развитие подростка. Самооценка является центральным новообразованием подросткового возраста, а ведущей деятельностью является общение и общественно значимая деятельность. Из-за непонимания родителями детей возникают конфликты в общении. В связи с этим возникает неудовлетворенность в общении, которая компенсируется в общении со сверстниками, авторитет которых играет очень значимую роль. Возникает потребность в достойном положении в коллективе сверстников, стремление обзавестись верным другом, отвращение к необоснованным запретам.

**Как мы общаемся с подростком**

Очень важно позаботиться о том, чтобы создать ребенку ситуацию с гарантированным успехом. Возможно, это потребует от родителя некоторого изменения требований к ребенку. Например, на семейном совете родитель может предложить специально создать такую ситуацию, которая поможет развитию у ребенка чувства адекватности и самооценки. В этой ситуации родитель может помочь ребенку выбрать те задания, с которыми он, с точки зрения родителя, способен справиться, и затем дать ему возможность продемонстрировать свой успех в семье. Успех порождает успех и развивает  уверенность в своих силах, как у ребенка, так и у родителей.

**Для того чтобы поддержать ребенка необходимо:**

1. Опираться на сильные стороны ребенка.
2. Избегать подчеркивания промахов ребенка.
3. Показывать, что Вы удовлетворены ребенком.
4. Уметь и желать демонстрировать любовь к ребенку.
5. Уметь помочь ребенку разбить большие задания на более мелкие, такие, с которыми он может справиться.
6. Проводить больше времени с ребенком.
7. Внести юмор во взаимоотношения с ребенком.
8. Знать обо всех попытках ребенка справиться с заданием.
9. Уметь взаимодействовать с ребенком.
10. Позволить ребенку самому решать проблемы там, где это возможно.
11. Избегать дисциплинарных поощрений и наказаний.
12. Принимать ребенка таким, какой он есть.
13. Проявлять эмпатию и веру в Вашего ребенка.
14. Демонстрировать оптимизм.

Существуют слова, которые поддерживают ребенка и слова, которые разрушают его веру в себя.

**Слова поддержки:**

- Зная тебя, я уверен, что у тебя все получится.

- Ты делаешь это замечательно.

- У тебя есть некоторые соображения по этому поводу. Готов ли ты начать?

- Это серьезный вызов, но я уверен, что ты готов к нему.

**Слова разочарования:**

- Зная тебя и твои способности, я думаю, ты мог бы сделать это гораздо лучше.

- Ты мог сделать это намного лучше.

- Эта идея никогда не сможет быть реализована.

- Это для тебя слишком трудно, поэтому я сам это сделаю.

Родители часто путают поддержку с похвалой и наградой. Похвала может быть, а может и не быть поддержкой. Например, слишком щедрая похвала может  показаться ребенку неискренней. В другом же случае она может поддержать ребенка, опасающегося, что он не соответствует родительским ожиданиям.

Поддержка основана на том, чтобы помочь ребенку почувствовать свою необходимость. Различие между поддержкой и наградой определяется временем и эффектом. Награда обычно выдается ребенку за то, что он сделал что-то очень хорошо, или за какие-то него достижения в определенный период времени. Поддержка в отличие от похвалы может оказываться при любой попытке или небольшом прогрессе.  Когда Вы выражаете удовольствие оттого, что делает Ваш ребенок, это поддерживает его и стимулирует продолжать дело или делать новые попытки. Он получает удовольствие от себя. Поддерживать можно посредством:

**отдельных слов:**«красиво», «аккуратно», «прекрасно»,«замечательно», «продолжай», «классно»;

**высказываний: «**я горжусь тобой**», «**у тебя все получится**», «**все идет замечательно**», «**я рад, что ты в этом участвовал**»**,«мне приятно как ты работаешь»;

**прикосновений:**потрепать по плечу, дотронуться до руки, мягко поднять подбородок ребенка,приблизить свое лицо к его лицу,обнять его;

**выражения лица:**улыбка, подмигивание, кивок, смех.

**Нарушение требований к ребенку в семье**

**Нарушение требований к ребенку в семье** является частью непоследовательного семейного воспитания.

Есть **требования-обязанности** (учеба, уход за собой, выполнение бытовых дел, помощь другим и др.) и **требования-запреты** (то, что не должен делать). Невыполнение тех и других, как правило, приводит к родительским санкциям: от **мягкого осуждения**до**сурового наказания.**

***Чрезмерность обязанностей,***которые не соответствуют возможностям ребенка.

* ***Последствия –****психические травмы подростков, неуверенность в себе, ранимость, обидчивость, замкнутость, тревожность, озлобленность, бунтарство.*

***Недостаточность обязанностей –***минимальное количество обязанностей в семье.

* ***Последствия –****жалобы родителей, что ребенка трудно вовлечь к какому-либо делу, необязательность, безответственность, незрелость, эгоизм.*

***Чрезмерность запретов –***«все нельзя», ограничение свободы мысли, самостоятельности ребенка.

* ***Последствия –****желание вырваться из дома, особенно,  в подростковом возрасте, суицид, несамостоятельность, зависимость, тревожность, мнительность, озлобленность.*

***Недостаточность запретов –***«все можно», ребенок ни за что не отвечает, а родители ничего и не спрашивают.

* ***Последствия –****неконтролируемое поведение, риск приобщиться к химическим веществам, необязательность, безответственность, уличные компании, затруднения в учебе, другие поведенческие проблемы.*

***Чрезмерность санкций –*«**жестокое обращение**»**(вплоть до физического наказания) за малейшие нарушения.

* ***Последствия –****желание вырваться из дома, суицид, озлобленность, обидчивость, мнительность, страхи, опасения, недоверие, тревожность, низкая самооценка, неуверенность в себе, потребность найти понимание и сочувствие вне дома (риск приобщения к асоциальным компаниям).*

***Минимальность санкций****–*родители, сомневаясь в эффективности наказаний, делают ставку только на поощрение.

* ***Последствия –****вседозволенность, неконтролируемое поведение, необязательность, безответственность.*