**Памятка родителям. Подростковый возраст.**

**Как вести себя с подростками? Советы психолога.**

В психологии подростковый возраст имеет широкий диапазон – от 12 до 18 лет. Это связано с тем, что в период взросления мы входим не одинаково – кто-то в 12-13 лет, а другие на два, три, четыре года позже. Понять, что ребенок вступил в подростковый возраст, можно по таким признакам:

* увеличение значимости общения со сверстниками;
* отдаление от взрослых – учителей, родителей;
* появление интереса с сложным, общественно значимым темам;
* иногда – конфликтность, низвержение авторитетов.

Подростковый возраст – время сомнений и поиска себя. Взрослеющий человек ищет ответы на важные вопросы – что такое хорошо и что такое плохо; в чем заключается справедливость, добро, зло; в чем смысл жизни. Взросление в этом возрасте – сложный эмоциональный и мыслительный процесс, который необходим, чтобы человек стал самостоятельной личностью, способной нести ответственность за свои поступки, совершать правильный выбор и просто быть счастливым.

Перед взрослыми в этот период стоит непростая задача: научиться общаться со своим ребенком по-новому – как со взрослым человеком. А когда в обществе, стране меняется ситуация, это может быть еще сложнее. Так как подростки максимально ориентированы на широкое социальное взаимодействие, они могут реагировать на сложившуюся ситуацию сильнее, чем дети и взрослые.

Насколько рекомендаций:

1.    При взаимодействии с подростком учитывайте возрастные особенности:

* Для подростков общение, взаимодействие со сверстниками является неотъемлемой составляющей ежедневной социальной активности. Одновременно с этим важными становятся вопросы поиска истины, виноватых, ответственных.
* Подростки больше, чем дети младшего возраста, склонны оценивать моральную сторону происходящего, горевать и разочаровываться.
* На эмоциональное состояние подростка может оказывать влияние изменение среды (например, закрытие социальных сетей и пр.), вызывая негативные эмоции –раздражение и злость.

2.       Не пренебрегайте общением, обсуждением актуальных, важных, волнующих тем:

* С подростком важно говорить, отвечать на вопросы максимально честно, говорить о своем отношении к сложившейся ситуации. Ваше мнение очень значимо, даже если ребенок этого не показывает.
* Постарайтесь узнать отношение ребенка, не пытаясь его оспорить, а признавая в нем ценность, даже если точка зрения подростка отличается от вашей. Родитель в данной ситуации может быть ориентиром, но только в случае, когда позволяет подростку чувствовать равенство. Принимая во внимание позицию подростка, вы показываете уважение к его мнению, переживаниям, чувствам.
* Подростка может интересовать перспектива происходящего во вполне конкретных областях – когда закончится, что будет дальше, как будет выглядеть жизнь. Взрослому важно отвечать на эти вопросы, спокойно рассказывая о своем видении ситуации.
* Для подростков ситуация может быть более эмоционально значимой, чем для детей или родителей, так как они лучше, чем младшие дети, понимают происходящее, но меньше, чем взрослые, оснащены способами справляться с переживаниями, имеют меньше контроля над собственной жизнью.
* Принимайте право подростка на чувства и эмоции, не обесценивайте их.

3.     Уделяйте время совместным делам: спорту, увлечениям, помощи тем, кто в этом нуждается.

4.     Обращайте внимание на изменения в поведении:

* Отказ от привычной деятельности, замкнутость, резкое снижение успеваемости, отказ от хобби и развлечений, вспыльчивость и раздражительность могут быть признаками того, что близкий вам человек испытывает серьезный психологический дискомфорт и нуждается в поддержке.
* Компания сверстников – важнейший элемент в жизни подростка. Разрыв отношений с привычным кругом общения крайне болезненно переживается в этом возрасте. Иногда это признак того, что подросток попал в сложную ситуацию, стал жертвой эмоционального насилия, проявления агрессии, травли, буллинга.

5.     Помогите подростку освоить навыки саморегуляции и информационной гигиены.

6.      При необходимости обращайтесь за помощью к специалисту:

* При обращении за психологической помощью важно помнить, что в подростковом возрасте человек сам вправе решить принять помощь или отказаться от нее.
* При получении психологической помощи подростку важна конфиденциальность. Не настаивайте на том, чтобы стать непосредственным участником процесса, учитывайте пожелания ребенка, не стремитесь контролировать процесс. Ваша помощь может заключаться в том, чтобы найти хорошего специалиста, которому вы и ваш ребенок доверяете.
* Психологическая помощь может понадобиться и Вам. Не пренебрегайте этой возможностью улучшить свое состояние. Обращение за психологической помощью — это не признак слабости, а свидетельство ответственного отношения к собственному состоянию.

Источники: <https://www.mchs.gov.ru>, <https://объясняем.рф>

|  |
| --- |
| **Телефоны психологической** **помощи для детей и родителей** |
| Единый общероссийский детский телефон доверия для детей, подростков и их родителей (круглосуточно, бесплатно, анонимно) | **8-800-2000-122** |
| Телефон горячей линии Центра экстренной психологической помощи МЧС России | **+7 (495) 989-50-50** |
| Телефон круглосуточной горячей линии психологическойпомощи Минпросвещения на базе ресурсного центра Московского государственного психолого-педагогического университета | **помощь детям:****8-495-624-60-01,****взрослым:****8-800-600-31-14** |
| Линия помощи «Дети онлайн». Бесплатная всероссийская служба телефонного и онлайн консультирования для детей и взрослых по проблемам безопасного использования интернета и мобильной связи | **8-800-25-000-15** |
| Телефон экстренной психологической помощи для детей и взрослых Института психотерапии и консультирования «Гармония» (круглосуточно, анонимно) | **+7-812-708-40-41** |

|  |
| --- |
| **Анонимные чаты психологической помощи детям и подросткам:** |
| «ПомощьРядом.рф» | <https://pomoschryadom.ru/> |
| «Мы рядом – онлайн» | <https://www.мырядом.онлайн/> |
| «Твоя территория. Онлайн» | <https://www.твоятерритория.онлайн/> |

**Подсказки для родителей**

**1.** Согласитесь с беспокойством и неудовольствием. Это возраст, полный противоречий и беспокойства. Ничего ненормального нет в том, что поведение подростка изменчиво и непредсказуемо, что он мечется от крайности к крайности, любит родителей и одновременно ненавидит их и т. д.

**2.** Избегайте попыток казаться слишком понимающим. Избегайте таких высказываний как «Я отлично понимаю, что ты чувствуешь». Подростки уверены, что они неповторимы, уникальны в своём роде. Их чувства – это даже для них самих что-то новое, личное. Они видят себя как сложных и таинственных существ, и они искренне огорчены, когда в глазах других их переживания выглядят простыми и наивными.

**3.** Различайте согласие и разрешение, терпимость и санкционирование. Родители могут терпимо относиться к нежелательным поступкам детей (например, новая прическа) – то есть поступкам, которые не были санкционированы, не поощрялись родителями.

**4.** Разговаривайте и действуйте как взрослый. Не соперничайте с подростком, ведя себя, так как он, используя молодежный жаргон. Подростки нарочно принимают стиль жизни, отличный от стиля жизни их родителей, и это тоже составляет часть процесса формирования их личности. Так начинается их отход от родителей.

**5.** Одобряйте подростка и поддерживайте его сильные стороны. Ограничьте комментарии, относящиеся к дурным сторонам характера подростка. Напоминание о недостатках может сильно затормозить общение подростка с родителем. Многоэтапной задачей родителя является создание таких отношений и предоставление подростку такого жизненного опыта, которые будут укреплять характер и создавать личность.

**6.** Избегайте акцентировать слабые стороны. При обнаружении другими слабых сторон характера подросток чувствует боль. А если причина этой боли – родители, то она дольше не проходит.

**7.** Помогите подростку самостоятельно мыслить. Не усиливайте зависимость от вас. Говорите языком, который поможет развить независимость: «Это твой выбор», «Сам реши этот вопрос», «Ты можешь отвечать за это», «Это твоё решение». Родители должны подводить детей к самостоятельному принятию решений и учить сомневаться в правильности мнений ровесников.

**8.** Правда и сочувствие рождают любовь. Не торопитесь вносить ясность в те факты, которые, по вашему мнению, были извращены. Родители, скорые на расправу, не научат уважать правду. Некоторые родители излишне торопятся точно сообщить, где, когда и почему они были правы. Часто подростки встречают такие заявления упрямством и злобой. Таким образом, иногда и правда превращается в смертельное для семейных отношений оружие, если единственная цель – это докопаться до истины.

**9.** Уважайте потребность в уединении, в личной жизни. Этот принцип требует некоторой дистанции, что может показаться для некоторых родителей невозможным.

**10.** Избегайте громких фраз и проповедей. Попробуйте разговаривать, а не читать лекции. Избегайте заявлений типа «Когда я был в твоем возрасте...», «Это меня ранит больше, чем тебя...».

**11.** Не навешивайте ярлыков. «Ты глупая и ленивая. Никогда ничего не добьёшься». Такое «навешивание» ведет к тому, что предсказание исполняется само собой. Ведь дети склонны соответствовать тому, что о них думают родители.

**12.** Избегайте неоднозначных высказываний. Обращение родителя к подростку должно содержать одну информацию: понятный запрет, доброжелательное разрешение или открытую возможность сделать выбор.

**13.** Избегайте крайностей: давать полную свободу так же неверно, как и «закручивать гайки».

**14.** Сохраняйте чувство юмора.

**Период переходного возраста у девочек**

Значение переходного периода у девочек, связанного с половым созреванием, огромно. В это время организм готовится к новым физиологическим и психологическим изменениям, девочка учится самостоятельности, приобретает индивидуальность, пытается обучиться умению выстраивать психо-личностные отношения со сверстниками, учителями, старшими людьми. У нее появляются свои взгляды на какие-то вещи, становится более развитым мышление, логика. Девочка становится взрослой. Для родителей переходный возраст их ребенка тоже очень важный и по-своему тяжелый этап. Для них важно подобрать такие ключи к своему ребенку, чтобы не нарушить психоэмоциональное состояние дочери, не показаться навязчивым, но в то же время постараться остаться лучшим другом. В переходном возрасте дети становятся очень чувствительными, легко отличают фальш, чувствуют, когда с ним не откровенны.

Начало переходного периода связано с наступлением изменений во всем организме и прежде всего с изменением гормонального фона девочки. Начинают усиленно работать и продуцировать гормоны гипофиз и щитовидная железа, что влечет за собой ряд изменений в физиологическом и эмоциональном плане. К физиологическим изменениям относят следующие признаки.

Фигура становится более округлой за счет появления в области бедер жировой ткани. Начинают формироваться молочные железы. В области подмышечных впадин и на лобке появляются волоски. Отмечаются изменения кожи, появляются прыщи и акне. Волосы становятся более жирными. Появляются менструации. В эмоциональном плане девочка также испытает ряд изменений, связанных с гормональным дисбалансом. У нее часто меняется настроение, отношение к самой себе, появляется желание выделиться из общей массы сверстников любой ценой. Девочки становятся грубыми, дерзкими, порой даже хамовитыми и агрессивными. Упрямство и максимализм также относятся к признакам переходного возраста. Часто, терзаясь от депрессивных настроений, девочка начинает отдаляться от родных, испытывать желание примкнуть к какой-нибудь странной компании, секте или субкультуре. Бывает наоборот, девочка начинает активно интересоваться модой, косметическими новинками и как строить отношения с противоположным полом. Все эти изменения ошарашивают родителей.

Очень многие психологические проблемы таковыми не являются, а рождаются вследствие наличия физиологических проблем. Если девочка не довольна своей внешностью, то она будет испытывать дискомфорт в общении со сверстниками, с противоположным полом, у нее будут формироваться комплексы и прочее. Но если физиологическую проблемы попытаться устранить (подобрать прическу, имидж и прочее), то и с психикой проблемы постепенно устранятся.

Психологи рекомендуют 4 основных пути для решения психологических проблем у девочек в переходном периоде:

**Сон.** Неполноценный отдых, бессонницы и малое количество времени для сна часто становятся причиной усталого вида, несвежего цвета кожи у девушки. Если ребенок не высыпается, он становится подавленным, раздраженным, или напротив, апатичным. Все это не только негативно сказывается на внешности, но и ухудшает отношения с одноклассниками, преподавателями, родными, а отсюда и психологические проблемы.

**Движение.** Если девочке после школы нечем себя занять, она будет углубляться в свои проблемы и заниматься самоедством. Кроме того, при малоактивном образе жизни, девочки, достигшие переходного возраста, начинают отдаляться от социума и больше времени проводить за запертой дверью своей комнаты. Родители должны побеспокоиться, чтобы у ребенка были хобби, интересы, чтобы дочь посещала кружки или секции помимо школьного обучения. Хорошо, если девочка с этого возраста приучится к активному образу жизни: можно бегать, прыгать, делать зарядку по утрам.

**Многие психологические проблемы связаны с перегрузкой организма.** Если ребенок потребляет большое количество информации, ежедневно взаимодействует с многочисленными внешними раздражителями. Поэтому важно регламентировать время на просмотр телевизора, занятия за компьютером, просиживание в социальных сетях.

**При затяжных психологических проблемах специалисты рекомендуют посетить эндокринолога** – врача, который занимается проблемами гормонального фона, железами внутренней секреции. Многие психологические проблемы связаны с разбалансировкой гормонального фона. Если родители замечают, что дочь пребывает в тяжелом психоэмоциональном состоянии, ее необходимо показать специалисту.

Очень важно, чтобы в мир женственности девочку вводила мама, но не менее важна в этот период поддержка отца. Поддержка должна быть адекватной, не критика, не отстранение (как часто у нас бывает, когда отцы пугаются взрослеющих дочерей) или чрезмерная опека и забота, возникающая из-за страха, что дочь выберет не тот путь, к которому готовили ее родные, а именно понимание и терпение со стороны отца. Папа – это первый любящий мужчина в жизни девочки. От того, как складываются отношения отца и дочери, зависит и то, как будут складываться у девочки отношения с противоположным полом в будущем.

Наиболее ярким признаком переходного возраста являются изменения во внешности девочки. Ей самой очень сложно привыкнуть к тому, что ее тело становится другим. Мозг ребенка еще не осознает, что тело изменилось, отсюда появляется некоторая угловатость, что очень смущает девочку. Очень важно, чтобы родители могли относиться к дочери в этот период снисходительно, спокойно наблюдать за теми изменениями, которые происходят в ней. Постарайтесь объяснить дочери, что происходит с ней в данный момент. Очень хорошо будет, если объяснения будут подкреплены примерами из собственной жизни, про то, как сама мама или папа переживали этот период.

Вместе с изменившимися пропорциями тела, девочка может обнаружить какие-то сексуальные импульсы, интерес к себе и противоположному полу. Часто тема о сексуальности с подрастающим ребенком является очень сложной для родителей. Не зная, как поговорить об «этом», родители начинают острее контролировать дочь, ограничивать в общении с мальчиками, чтобы не допустить с ее стороны какого-либо необдуманного шага. Ребенок не понимает, почему родители начинают ужесточать рамки, считая, что таким образом родители показывают свой авторитет, свою власть над дочкой и прочее. Зачастую родителям действительно очень трудно подобрать нужные слова, чтобы открыто разговаривать на тему сексуальности. Объясните ребенку, что сексуальные отношения – это не пропуск во взрослый мир. Очень важно, чтобы они строились на взаимном уважении, согласии, доверии. Нужно объяснить девочке, что торопиться скорее войти с этот мир не стоит. Она должны понимать, что если она не готова для такого рода отношений, то всегда может отказаться от них, и это не будет признаком «не взрослости», скорее, напротив.

**Мышление** девочки в переходном возрасте устроено таким образом, что она не может видеть того, что одно и то же событие происходит амбивалентно. На самом деле подросток мыслит абсолютами: то что происходит либо однозначно плохо, либо однозначно хорошо. Понятия «золотой середины» для нее в этом возрасте отсутствует. Из-за этого у девочки могут случаться резкие перепады настроения, она может чересчур рьяно отстаивать свои права. Задача родителей – мягко указывать на этот оттенок серого между белым и черным. Очень важно помогать дочери справляться с ее категоричностью, объяснять, что любое событие может иметь как негативные стороны, так и позитивные. Это помогает ребенку взрослеть.

**Изменения в отношениях с родителями**

Подростковый возраст часто называют трудным. Так как в этот период отношения ребенка и родителей становятся мягко говоря сложными. Ребенок начинает понимать, что он уже не тот малыш, но и то, что он еще не до конца взрослый – он тоже пока не понимает. Иными словами, подросток требует больше прав, но как это реализовать от не знает. И сами родители не всегда понимают, как признать взрослость дочери, но при этом не превратит эти отношения во вседозволенность. Важно показывать своему ребенку, что взрослость – это не только безграничные возможности или увеличение прав. За каждым толики свободы следует и увеличение ответственности. Подрастающая девочка требует автономности, хочет изучать этот мир самостоятельно, но в тоже время ей страшно делать выбор самостоятельно.

Важно суметь выдерживать баланс: если мы даем ребенку в чем-то больше свободы, то и требовать должны большей ответственности с него. Если разрешать в чем-то принимать решение или делать выбор, то и вся ответственность за этот выбор должна быть на ребенке. Только так ребенок учится взрослеть, понимая, что свобода и ответственность являются взаимодополняющими составляющими.

Прежде всего родителям следует запастись терпением и спокойствием. Чтобы не утратить с дочерью эмоциональной связи, которая в переходном возрасте становится слишком хрупкой, ни при каких обстоятельствах нельзя решать проблемы криком и скандалами. Любую проблему, какой бы неразрешимой она не казалась на первый взгляд, следует решать только диалогом с ребенком. Старайтесь быть в курсе всего того, чем «дышит» дочь, что происходит в ее жизни. Если девочка перестала доверять маме свои секреты, можно выуживать нужную информацию методом ненавязчивого наблюдения. Это предостережет девочку от дурных компаний и поступков. Не зависимо от того, насколько загружен день взрослого, важно находит время на общение с дочерью, на совместные прогулки, поездки. Не критикуйте девочку, постарайтесь вернуться назад в свой такой же возраст и понять, как она мыслит, чего ждет от вас. Ну а если и критикуете в чем-то, то делайте это ненавязчиво, но обоснованно, приводите примеры, словом, не будьте нравоучителем. В случае, если девочка не следит за внешним видом, или носит вызывающую или нелепую одежду, купите несколько модных журналов, оставьте их на видном месте. Дочь обязательно заинтересуется ими и пересмотрит свой гардероб.

Часто в переходном возрасте подростки ставятся грубыми, хамят родителям. Конечно, такое поведение своего ребенка крайне неприятно для родителей, но постарайтесь не отвечать грубостью на грубость. Промолчите, дайте понять девочке, что своими словами она обидела вас, так она скорее осознает, что была не права и раскается. За плохие поступки и поведение наказывайте не физически, а морально, например, запретите смотреть телевизор, играть на компьютере и прочее. В любом случае, не забывайте показывать взрослеющей дочери, что вы ее любите, понимаете ее переживания и всегда готовы подставить плечо.