**Рекомендации педагога-психолога родителям подростков**

Подростковый возраст полон противоречий и недопониманий. Именно в этот переходный период нарушается связь между родителем и ребенком, а извечный конфликт «отцов и детей» достигает наибольшего напряжения. Между взрослыми и детьми растет недосказанность, появляется отчужденность... Подростки чувствуют себя одинокими, взрослые с непониманием, а то и раздражением, воспринимают депрессивное настроение или эмоциональные всплески своих подрастающих детей.

Согласно последним исследованиям, мозг подростка обладает высокой нейропластичностью и пиком воспоминаний, поэтому многие взрослые помнят свой подростковый период в подробностях. Что же делать родителям, чтобы этот непростой период запомнился не конфликтами и руганью, а был наполнен приятными воспоминаниями?

Первое, что важно помнить, это возрастные границы. Подростковый период начинается с 11-12 лет - это младшие подростки и заканчивается 16-17 годами - старший подростковый возраст.

Втрое, что необходимо учитывать, что ведущим видом деятельности подростков является интимно-личностное общение со сверстниками, но поддержка родителей так же важна, так как опыта эффективной коммуникации, конструктивного выхода из конфликтов у подростка просто нет. Так что родители, вооружившись терпением, знаниями и помня о том, что ребенок, несмотря на гормоны и «бунтарский дух», любит их ничуть не меньше.

Кроме того, у подросткового возраста есть и своя задача – отделение от родителей для активного поиска себя, своего места в мире. Такая сепарация необходима, чтобы подросток по-настоящему ощутил ответственность за самостоятельно предпринятые шаги в любой области. Родители далеко не всегда готовы к взрослению своего ребенка, и вот тогда начинаются конфликты - от игнорирования ребенком просьб до ухода из дома.

Третье, важно научиться расставлять приоритеты и находить время на общение с подростком. Пусть это будет 20 минут в день непосредственного, индивидуального общения, чем через время обнаружить в квартире совершенно постороннего человека – собственного ребенка, про которого родители ничего не знают, и не понимают, с кем он дружит, чем увлекается, не принимает ли наркотики.

Четвертое, уважать личное пространство подростка. Нарушая границы из желания контролировать или оградить ребенка от возможных опасностей, родители могут начать проверять его карманы, сумку, переписку. Может казаться, что это единственный доступный способ узнать что-то про своего ребенка. В последствии это сильно подрывает доверие подростка как к родителям и дает обратный эффект, ребенок все больше будет стремится скрывать подробности своей жизни.

Пятое, стараться говорить о чувствах. Бывает, что чувства проявляются с опозданием и по накопительному принципу. Родители могут долго терпеть неприятное или раздражающее поведение из желания быть мягче, но накопленное таким образом раздражение может проявиться через резкое и неожиданное для подростка действие – агрессию, суровые слова, сильное наказание. Аналогичная история возникает с накоплением чувства вины или неловкости перед своим ребенком. Все люди, так или иначе, порой совершают поступки, о которых потом жалеют. Родители же обычно жалеют особенно сильно, когда они задевают или ранят своего ребенка. Невыраженное чувство вины часто находит выход – в форме подарков, поблажек, отмены наказаний или отмены обязанностей. В восприятии подростка родители начинают казаться непредсказуемыми. Как следствие – у ребенка появляется страх нереалистичного наказания, когда за незначительными ошибками внезапно следуют жесткие последствия или, наоборот, ощущение вседозволенности. Говорите с ребенком о своих чувствах, искренне попросите прощения, если были неправы, ведь этому умению дети учатся, в первую очередь, в семье, у своих родителей. А подобные навыки очень пригодятся в жизни.

Шестое, что бы не произошло в семье, не применяйте физическое наказание. Подросток воспринимает это как унижение. Тем более, это провоцирует агрессию подростка на самого родителя.

Учитывая особенности подросткового возраста, проявляя свою любовь и заботу родители вместе с подростком могут преодолеть 6-7 лет пубертата без особых потерь.

Автор педагог-психолог

Хлебникова Екатерина Евгеньевна