***Первые проблемы подросткового возраста.***

Подростковым возрастом принято называть период от 12 до 16 лет. Его называют переходным, так как в это время ребенок переходит от детской модели поведения к взрослой. Происходит изменение самооценки, восприятия себя в социуме. Появляется способность воспринимать окружающее критически, анализировать и делать собственные выводы, сознательно присваивать предлагаемые социумом те или иные моральные ценности.

Самая большая трудность подросткового возраста – это одновременная очень мощная перестройка организма и психики ребенка. Кроме того, в этот период подросток переживает серьезнейшие физиологические изменения.

***Анатомо-физиологические проблемы подросткового возраста***

Подростковый период характеризуется, прежде всего, физическими изменениями – меняются пропорции тела подростка, его рост и вес. Рост тела происходит несоразмерно – сначала размеров взрослого человека достигает голова, руки и ноги, а затем туловище. Это провоцирует внутренний конфликт и непринятие себя подростком.

Отмечается быстрое развитие мышечной системы, что отрицательно сказывается на сердечно-сосудистой системе. Перепады тонуса, сосудистого и мышечного, приводят к быстрой утомляемости и резкой смене эмоционального состояния у подростков. Такие сбои наблюдаются и в других органах: сердце, легких, нарушается кровоснабжение мозга.

Стремительный рост органов и тела обусловлен влиянием половых гормонов. Этот процесс характеризуется появлением вторичных половых признаков.

***Психологические проблемы подросткового возраста***

Важной особенностью этого периода считается чувство взрослости, причиной появления которого являются физиологические изменения. Ребенку хочется, чтобы взрослые – родители, учителя, относились теперь к нему, как к равному, видели в нем личность, считались с его позицией. Он не приемлет контроля и опеки со стороны взрослого.

Для него становится приоритетным мнение коллектива о себе, своих поступках. Подросток испытывает потребность в наличии друга, с которым можно делиться своими сокровенными мыслями и тайнами.

В этот период наблюдается направленность на себя, самоисследование, самоанализ. Ребенок стремится к признанию окружающими своих заслуг. Он слишком чувствителен и раним, эмоционально нестабилен. Нередко проявляется агрессивность, граничащая с нервным состоянием. Такие изменения всех сфер поглощают подростка целиком.

Важно в этот период помочь ребенку осознать, что этот сложный период в жизни скоро пройдет, необходимо лишь преодолеть очередную ступеньку на пути к взрослой жизни.

***Социальные проблемы подросткового возраста***

Главной мотивацией ребенка в социуме в подростковом возрасте становится обретение уважения в глазах окружающих, особенно сверстников. Мнение одноклассников начинает превалировать над мнением родителей и учителей. Подростки очень чувствительны к малейшему изменению своего положения в кругу ровесников.

Отсюда часты внезапные поступки, нехарактерные для ребенка, призванные продемонстрировать сверстникам его исключительность и неординарность: хулиганские выходки, необдуманный риск, экстравагантные детали внешности.

В этот период формируется потребность группироваться, занимать значимое место в своей группе. Иногда случаются конфликты между сверстниками. У мальчиков это происходит по причине соревнования за лидерство – кто более сильный, умный, физически развитый и т. д. У девочек конфликты бывают на фоне соперничества за внимание со стороны противоположного пола.

***В случае конфликтной ситуации предлагаем родителям***

***применить следующий алгоритм действия:***

1. ***Прояснение конфликтной ситуации.*** Сначала родитель выслушивает ребенка. Уточняет, в чем состоит его проблема, а именно: что он хочет или не хочет, что ему нужно или важно, что его затрудняет и т.д. Делает он это в стиле активного слушания, то есть обязательно озвучивает желание, потребность или затруднение ребенка. После этого родитель говорит о своем желании или проблеме, используя форму «Я-сообщения». Например: «Знаешь, я очень ждала этой передачи» (вместо: «Ты что, не знаешь, что я смотрю ее каждый день?!»).
2. ***Сбор предложений.*** Этот этап начинается с вопроса: «Как же нам быть?», «Что же нам придумать?» или «Как нам поступить?». После этого надо обязательно подождать, дать возможность ребенку первому предложить решение (или решения), и только затем предлагать свои варианты. При этом ни одно, даже самое неподходящее, с точки зрения взрослого, предложение, не отвергается. Сначала предложения просто набираются «в корзинку». Если предложений много, их можно записать на листе бумаги.
3. ***Оценка предложений и выбор наиболее приемлемого.*** На этом этапе проходит совместное обсуждение предложений. «Стороны» к этому времени уже знают интересы друг друга, и предыдущие шаги помогают создать атмосферу взаимного уважения. Когда в обсуждении участвует несколько сторон, наиболее приемлемым считается предложение, которое устраивает всех участников.

***Советы родителям***

- Кризис подросткового возраста – временное явление.

- Помогите подростку творчески реализовать себя – это важно.

- Чтобы легче преодолеть кризис, подростку лучше стать членом какой-то социальной группы.

- Запаситесь терпением и вспомните, как проходил ваш подростковый возраст.

- Любите ребёнка не за что-то, а просто так.

- Находите положительное даже в самом плохом.

- Формируйте границы безопасности ребёнка. Объясните ему, что, чем бы он ни занимался, должно быть безопасно для его жизни.

- Предоставляйте возможность уединиться. Подростку нужно иногда бывать одному, иначе ему будет сложно.

-Его комната – его территория. А там свои правила и законы. Уважайте их.

- Предоставляйте свободу. Свобода передвижений, действий и слов делает подростка увереннее.

- Сохраняйте чувство юмора.