**Родители и подростки–навстречу друг другу**

**Роль семьи в развитии подростков**

* психолого-педагогической литературе широко дебатируется вопрос о мере сравнительного влияния на подростков родителей и сверстников. Однако на него не может быть однозначного ответа. Общая закономерность состоит в том, что **чем хуже отношения подростка со взрослыми, тем чаще он будет общаться со сверстниками.** Но влияния родителей и сверстников не всегда противоположны, чаще они бывают и взаимодополняющими.

Значимость для юношей и девушек их родителей и сверстников принципиально неодинакова в разных сферах деятельности. Наибольшая автономия от родителей при ориентации на сверстников наблюдается в сфере досуга, развлечений, свободного общения, потребительских ориентаций. Больше всего старшеклассникам хотелось бы видеть в родителях друзей и советчиков. При всей их тяги к самостоятельности, юноши и девушки остро нуждаются в жизненном опыте и помощи старших. Многие волнующие проблемы они вообще не могут обсуждать со сверстниками, так как мешает самолюбие. Семья остается тем местом, где подросток чувствует себя наиболее спокойно и уверенно. При этом, в отличие от ребенка, он уже не считает такое положение нормальным и стремиться его преодолеть. Отсюда противоречивость чувства взрослости – подросток претендует быть взрослым и в то же время знает, что уровень его притязаний далеко не во всем подтвержден и оправдан.

Одной из самых важных потребностей переходного возраста становиться потребность

* освобождении от контроля и опеки родителей, учителей, старших вообще, а также от установленных ими правил и порядков. Самым важным и влиятельным фактором развития была и остается родительская семья. Семейные условия, включая социальное положение, род занятий, материальный уровень и уровень образования родителей,
* значительной мере предопределяют жизненный путь ребенка. Кроме сознательного, целенаправленного воспитания, которое дают ему родители, на ребенка воздействует вся внутрисемейная атмосфера, причем эффект этого воздействия накапливается с возрастом, преломляясь в структуре личности. Нет практически ни одного социального или психологического аспекта поведения подростков и юношей, который не зависел бы от их семейных условий в настоящем или прошлом, только меняется характер этой зависимости.

**Значительное влияние на личность подростка оказывает стиль его взаимоотношений с родителями**, который лишь отчасти обусловлен их социальным положением. В глазах ребенка мать и отец выступают в нескольких значениях:

- как источник эмоционального тепла и поддержки, без которых ребенок чувствует себя беззащитным и беспомощным;

* как власть, директивная инстанция, распорядитель благ, наказаний и поощрений; как образец, пример для подражания, воплощение мудрости и лучших человеческих качеств;

* как старший друг и советчик, которому можно доверить все.

Несмотря на то, что в любом возрасте во взаимоотношениях родителей с ребенком должны присутствовать все эти четыре функции, "удельный вес" их в разные возрастные периоды неодинаков. Из этого следует необходимость перестройки характера взаимоотношений и общения родителей с юношами и девушками в сторону сотрудничества, реализации стремления стать для юности другом и советчиком.

***Подростковый возраст характеризуется как период "бури и натиска внутренних и внешних конфликтов, в ходе которых у человека проявляется "чувство индивидуальности".***

* этом возрасте возникают типичные субъективные трудности, которые испытывают и переживают дети и специфические для данного возраста явные или скрытые конфликты.

Ведущее свойство подросткового периода (13 лет) - обращение внутрь:

подросток становится более интровертированным;

он склонен к уходу в себя, самокритичен и чувствителен к критике;

начинает интересоваться психологией, критически

относится к родителям;

становится более избирательным в дружбе; соматические сдвиги усиливают и без того частые колебания настроений.

Далее (14 лет) интроверсия сменяется экстраверсией:

подросток экспансивен, энергичен, общителен,

возрастает его уверенность в

себе, а также интерес к другим людям и

различиям между ними;

он очарован словом "личность",

любит обсуждать и сравнивать

себя с другими, активно идентифицируется

с героями кино и литературы,

узнавая в них собственные качества.

Новообразования этого возраста - рост духа независимости, который делает отношения подростка в семье и в школе весьма напряженными, жажда свободы от внешнего контроля сочетается с ростом самоконтроля и началом сознательного самовоспитания. Это повышает ранимость подростка и его восприимчивость к вредным влияниям.

В 16 лет снова наступает равновесие: мятежность уступает место жизнерадостности, значительно увеличивается внутренняя самостоятельность, эмоциональная уравновешенность, общительность, устремленность в будущее.

Еще одними важными особенностями этого возраста является: открытие "Я", развитие рефлексии, осознание собственной индивидуальности и ее свойств; появление жизненного плана, установки

на сознательное построение собственной

жизни; постепенное врастание в различные сферы жизни.

Серьёзные изменения претерпевают **отношения подростка с взрослы-**

**ми** (родителями,учителями).Свои претензии на новые права подросток,преждевсего, распространяет на сферу отношений с ними. Он начинает сопротивляться категорическим требованиям взрослых, протестует против ограничения его само-стоятельности, всяческой опеки, мелочного контроля, отношения к нему как к ма-ленькому. Он требует учитывать его интересы, отношения, мнения, хотя они и не всегда достаточно разумны и зрелы, проявляет обострённое чувство собственного достоинства. Формирование личности подростка процесс сложный и неоднознач-ный: педагогическое воздействие, как правило, встречается с активным субъектом самовоспитания. Поэтому, строя работу с подростками, чрезвычайно важно пони-мать, на какие образцы и ценности они ориентируются, что считают важным и значимым.

Юность в возрастной психологии обычно определяется как стадия развития, начи-нающаяся с полового созревания и заканчивающаяся наступлением взрослости. Это весьма значительный период в жизни человека, связанный с завершением фи-зического развития, выходом на определённую ступень индивидуального развития и приобретением социального статуса взрослого человека, расширением прав и обязанностей.

Границы подросткового возраста примерно совпадают с обучением в 9-11 классах

средней школы. За эти три года бывший ребёнок становится почти взрослым человеком. Трудности этого периода развития отражены в названиях "переходный",

"трудный", "критический" возраст. Масштабы происходящих перестроек значительны

* касаются организма, самосознания, способов социального взаимодействия, интере-сов, познавательной и учебной деятельности, нравственных позиций.

Основным фактором развития личности подростка является его собственная социаль-ная активность, направленная на вхождение в мир взрослых.

Пусковым механизмом этого процесса является переход к **завершающему этапу созревания организма**. Его перестройка начинается с активизации деятельности гипофиза, его передней доли, гормоны которой стимулируют рост тканей и функционирование других желез внутренней секреции. Эта скрытая гормональная перестройка обусловливает характерный для подростка "скачок в росте" и половое созревание. Перестройка в эндокринной системе часто является причиной общей неуравновешенности подростка, его раздражительности, взрывчатости, двигательной активности, периодической вялости и апатии.

Несмотря на значительные внешние изменения, происходящие в этом возрасте, говорить об окончательном формировании взрослого организма преждевременно, т.к. наблюдается неравномерность развития отдельных органов и систем, приводящая нередко к дисгармоничному типу развития, сопровождающемуся функциональными нарушениями, плохим самочувствием и быстрой утомляемостью. Неравномерность роста и главным образом непропорциональность развития костей и мышц приводит к известной неуклюжести, угловатости, характеризующей подростков. Все происходящие изменения, их соответствие или несоответствие стандартам, принятым в данной возрастной группе и в этот период, осознаются подростком и глубоко переживаются. Это может усугубить общую неуравновешенность и даже привести к психологическим травмам. Такие переживания могут обостриться в связи с возникновением интереса к другому полу, повышающегося внимания к собственной внешности.

Сензитивные периоды и социальные переходы часто сопровождаются психоло-гической напряженностью и перестройкой, т.е. возрастными кризисами, с кото-рыми ассоциируется состояние более или менее выраженной конфликтности.

Нормативные жизненные кризисы и стоящие за ними биологические или со-циальные изменения - повторяющиеся, закономерные процессы.Многие психоло-гические сдвиги - скорее результат накопления множества мелких событий и впе-чатлений в течение определенного периода времени, чем одного большого события, причем нужно учитывать потенциальный эффект кумулятивного взаимодействия разных типов жизненных событий.

1. **Эмоциональное отвержение.**

Чаще всего эмоциональное отвержение может выражаться в безразличии родителей к подростку, малом внимании к его внутренней жизни.

Наибольшую опасность эмоциональное отвержение представляет для чувственных, способных на глубокую привязанность ребят. Они могут испытывать жестокие страдания - до глубо-

кой угнетенности, депрессии, нежелании жить.

Столь же неблагоприятным последствия эмоционального отвержения и для тех, кто привык быть в центре внимания близких и внезапно лишается его: умер отец, в семью пришел отчим, появился другой ребенок и т.д.

1. **Эмоциональное потворство.**

Одна из особенностей, отличающих такие семьи: ребе-нок - центр всей жизни взрослых. Не случайно такое воспита-ние иначе называют еще воспитанием по типу Кумира Семьи. Требования здесь к ребенку зачастую минимальны, в лучшем случае они ограничены задачами, связанными с учением. За-преты мягки. Всегда и во всем родительский контроль уступает место любовному покровительству.

Опекая кумира, родители совершают немало опрометчивого: выделяют его из массы сверстников, демонстративно ограждают от "обидчиков", подчеркивают его исключительность и ранимость. Но суровые будни современной жизни ставят все на свои места и тогда подросток оказывается в совершенно другом положении,

где и возникают конфликтные ситуации.

1. **Авторитарный контроль.**

Воспитание происходит по той же методике, что и в эмоциональном потворстве только на первый план выходит авторитет родителей. Авторитарные родители мало считаются с индивидуальностью подростка. Вместо мягкого покровительства здесь практикуется строгий контроль, жесткая регламентация поведения. Главная

воспитательная линия проявляется в многочисленных вариантах родительского нажима.

Проблема взаимоотношений родителей и детей существовала во все времена. Но наиболее напряженные отношения присущи именно подростковому возрасту, когда ребенок переживает пубертатный кризис, связанный с половым созреванием и психологическим взрослением. В этот период подросток стремиться быть независимым от взрослых, освободиться от их опеки, контроля. Поэтому для подростка характерна конфликтность взаимоотношений с родителями. Но, несмотря на случающиеся конфликты, большинство

**Помните: основными помощниками родителей в сложных ситуациях являются терпение, внимание и понимание.**

10 советов родителям подростков

* 1. В подростковом возрасте дети начинают оценивать жизнь своих родителей. Подростки, особенно девочки, обсуждают поведение, поступки, внешний вид мам
* пап, учителей, знакомых. И постоянно сравнивают. В какой-то момент результат этого сопоставления скажется на ваших отношениях с сыном или дочерью. Он мо-жет быть для вас как приятным, так и неприятным. Так что, если не хотите ударить в грязь лицом, начинайте готовиться к этой оценке как можно раньше.
	1. Главное в ваших взаимоотношениях с ребенком – взаимопонимание. Чтобы его установить, вы должны проявлять инициативу и не таить обид. Не следует, как идти на поводу у сиюминутных желаний ребенка, так и всегда противиться им. Но если вы не можете или не считаете нужным выполнить желание сына или дочери, нужно объяснить – почему. И вообще, больше разговаривайте со своими детьми, рассказывайте о своей работе, обсуждайте с ними их дела, игрушечные или учеб-ные, знайте их интересы и заботы, друзей и учителей. Дети должны чувствовать, что вы их любите, что в любой ситуации они могут рассчитывать на ваш совет и помощь и не бояться насмешки или пренебрежения.

Поддерживайте уверенность детей в себе, в своих силах, в том, что даже при определенных недостатках (которые есть у каждого) у них есть свои неоспоримые достоинства. Стратегия родителей – сформировать у ребенка позицию уверенно-сти: «все зависит от меня, во мне причина неудач или успехов. Я могу добиться многого и все изменить, если изменю себя».

* 1. Удивляйте – запомнится! Тот, кто производит неожиданное и сильное впечатление, становится интересным и авторитетным. Что привлекает ребенка во взрослом? Сила – но не насилие. Знания – вспомните, например, извечные «почему?» у малышей. На какую их долю, вы сумели понятно и полно ответить? Ум – именно в подростковом возрасте появляется возможность его оценить. Умения – папа умеет кататься на лыжах, чинить телевизор, водить машину... А мама рисует, готовит вкусные пирожки, рассказывает сказки... Внешний вид – его в большей мере ценят девочки. Жизнь родителей, их привычки, взгляды оказывают гораздо большее влияние на ребенка, чем долгие нравоучительные беседы. Немаловажное значение для подростков имеют и ваши доходы. Если вы в этой области конкурентоспособны, подумайте заранее, что вы можете положить на другую чашу весов, когда ваш подросший ребенок поставит вас перед этой проблемой.

* 1. Вы хотите, чтобы ваш ребенок был крепким и здоровым? Тогда научитесь сами
* научите его основам знаний о своем организме, о способах сохранения и укрепления здоровья. Это вовсе не означает, что вы должны освоить арсенал врача и назначение различных лекарств. Лекарства – это лишь «скорая помощь» в тех случаях, когда организм не справляется сам. Еще Тиссо утверждал: «Движение как таковое может по своему действию заменить все лекарства, но все лечебные средства мира не в состоянии заменить действие движения». Главное – научить организм справляться с нагру-ками, прежде всего физическими, потому что они тренируют не только мышцы, но и все жизненно важные системы. Это труд немалый и регулярный, но за то и дается человеку «чувство мышечной радости», как назвал это ощущение почти сто лет назад великий врач и педагог П. Ф. Лесгафт. Конечно, физические и любые другие нагрузки должны соответствовать возрастным возможностям ребенка.

И совершенно необходимо, чтобы ребенок понимал: счастья без здоровья не бывает.

* 1. Сколько времени в неделю вы проводите

со своими детьми? По данным социологических опросов, большинство взрослых в среднем посвящают детям не более 1,5 часа в неделю! И как сюда втиснуть разговоры по душам, походы в театр и на природу, чтение книг и другие общие дела? Конечно, это не вина, а беда большинства родителей, которые вынуждены проводить на работе весь день, чтобы наполнить бюд-жет семьи.

Но дети не должны быть предоставлены сами себе. Хорошо, если есть бабушки и дедушки, способные взять на себя часть проблем воспитания. А если их нет? Обязательно подумайте, чем будет заниматься ваш ребенок в часы, свободные от учебы и приготовления уроков. Спортивные секции (не забудьте сами пообщаться с тренером) не просто займут время, а помогут укрепить здоровье и разовьют двигательные навыки и умения. В доме детского творчества можно научиться шить, строить самолеты, писать стихи. Пусть у ребенка будет свобода выбора занятия, но он должен твердо знать: времени на безделье и скуку у него нет.

6. Берегите здоровье ребенка и свое, научитесь вместе с ним заниматься спортом, выезжать на отдых, ходить в походы. Какой восторг испытывает ребенок от обычной сосиски, зажарен-ной на костре, от раскрошившегося кусочка черного хлеба, который нашелся в пакете после возвращения из леса, где вы вместе собирали грибы. А день, проведенный в гараже вместе с отцом за ремонтом автомобиля, покажется

мальчишке праздником более важным, чем катание в парке на самом «крутом» аттракционе. Только не пропустите момент, пока это ребенку интересно.

То же самое касается и привычки к домашним делам. Маленькому интересно самому мыть посуду, чистить картошку, печь с мамой пирог. И это тоже возможность разговаривать, рассказывать, слушать. Пропустили этот момент – «уберегли» ребенка, чтобы не пачкал руки, всё – помощника лишились навсегда.

* 1. Желание взрослых избежать разговоров с детьми на некоторые темы приучает их к мысли, что эти темы запретны. Уклончивая или искаженная информация вызывает у детей необоснованную тревогу. И в то же время не надо давать детям ту информацию, о которой они не спрашивают, с которой пока не могут справиться эмоционально, которую не готовы осмыслить. Лучший вариант – дать простые и прямые ответы на вопросы детей. Так что
* самим родителям надо всесторонне развиваться – не

только в области своей специальности, но и в области политики, искусства, общей культуры, чтобы быть для детей примером нравственности, носителем человеческих достоинств и ценностей.

* 1. Не оберегайте подростков излишне от семейных проблем, как психологических (даже если произошло не-

счастье, чья-то болезнь или уход из жизни, – это закаляет душу и делает ее более чуткой), так и материальных (это учит находить выход). Подростку необходимы положительные и отрицательные эмоции. Для успешного развития ребенка полезно изредка отказывать ему в чем-то, ограничивать его желания, тем самым, подготавливая к преодолению подобных ситуаций в будущем. Именно умение справляться с неприятностями помогает подростку сформироваться как личности. Роль взрослого человека со-стоит, прежде всего, в том, чтобы помочь ребенку стать взрослым, то есть научить его противостоять действительности, а не убегать от нее. Отгораживая ребенка от реального мира, пусть даже с самыми благими намерениями, родители лишают его возможности приобрести жизненный опыт, найти свой путь.

Никогда не лгите ребенку, даже если это продиктовано лучшими убеждениями и заботой о его спокойствии и благополучии. Дети каким-то неведомым образом чувствуют ложь в любой форме. А тому, кто обманул раз-другой, доверия ждать уже не приходится.

* 1. Если вы уже успели наделать ошибок в воспитании, вам будет труднее, чем в начале пути. Но если в своем ребёнке вы выявите хотя бы капельку хорошего и будете затем опираться на это хорошее в процессе воспитания, то получите ключ к его душе
* достигнете хороших результатов.

Такие простые и ёмкие советы воспитателям можно встретить в старинных педагогических руководствах. Мудрые педагоги настойчиво ищут даже в плохо воспитанном человеке те положительные качества, опираясь на которые можно добиться устойчивых успехов в формировании всех других.

* 1. Если вы поняли, что были не правы, пренебрегали мнением сына или дочери
* каких-либо важных для них вопросах, не бойтесь признаться в этом сначала себе, а потом и ребенку. И постарайтесь не повторять этой ошибки снова. Доверие потерять легко, а восстанавливать его долго и трудно.

**Как строить отношения с подростком**

Чтобы успешно пережить все приключения подросткового возраста и родителям, и подросткам, нужно хорошо представлять, как выходить из критических ситуаций. В этот период каждый в семье начинает по-новому видеть окружающих, все должны как бы заново знакомиться друг с другом. Пройдете ли вы этот этап с наименьшими потерями, будет зависеть от того, что преобладает в семье – любовь или страх.

Для того чтобы заложить основы будущих перемен в ваших с подростком отношениях, мы предлагаем следующее:

* Вы, родитель, должны четко изложить подростку свои страхи и опасения, чтобы он мог вас понять.
* Вы, подросток, должны честно рассказать о том, что происходит с вами, и постараться сделать так, чтобы вам поверили. Вы должны тоже рассказать о своих страхах и знать, что вас выслушают без критики и осуждения.
* Вы, родитель, должны показать свою готовность слушать и понимать. Понимание вовсе не означает всепрощение. Оно просто создает твердую основу, на которой можно строить дальнейшие отношения.
* Вы, подросток, должны объяснить родителям, что нуждаетесь в том, чтобы они выслушали вас, не давая советов, пока вы сам не попросите их об этом.
* Вы, родитель, должны понимать, что подросток вовсе не должен обязательно следовать вашим советам.

**Чего НЕ следует делать по отношению к подростку?**

1. Не допускайте как неуважения к себе со стороны подростка, так и грубости по отношению к нему.
	1. Не требуйте немедленного и слепого послушания, не применяйте угроз и не унижайте детей.
	2. Не начинайте разговоры с обвинений и не перебивайте, когда ребёнок объясняет свои поступки.
	3. Не подкупайте подростка и не вымогайте силой обещание не делать то, что вам не нравится.
	4. Не отступайте от введённых в семье правил и традиций, разве что в необычных случаях.
	5. Не ревнуйте сына или дочь к друзьям, принимайте из в своём доме и старайтесь познакомиться поближе.

**Цель воспитания – научить наших детей обходиться без нас.**

Если родители игнорируют право ребенка на независимость, то он может вырасти подчиненным родительской воле, покорным и неспособным осознать своего места в жизни. Такой ребенок, со временем, может начать мстить своим родителям за чрезмерно крепкие «объятия», сдавливающие самостоятельное развитие его личности.

Родителям нужно научиться вырабатывать доверие к тому, что ваш ребенок может сам принимать правильные решения и нужно дать подростку почувствовать это доверие к его поступкам. Нельзя считать его беспомощным существом, которое нуждается в постоянных советах, заботе и поддержке.

Попробуйте изменить способ вашего мышления: все, что вы делаете, должно быть направлено на предоставление подростку самостоятельности в принятии решений.

* Для того чтобы процесс отделения подростка завершился успешно, рекомендуем родителям:
* Воспринимать ребенка таким, какой он есть, а не таким, каким его хотели бы видеть вы.
* Поощрять выражение независимых мыслей, чувств и действий ребенка.
* Не впадать в отчаяние и депрессию, если ребенок отказывается от вашей помощи.
* Не пытаться прожить жизнь за ребенка.
* Признать в ребенке самостоятельную личность, со своими желаниями и стремлениями.

Родители, реагируйте на действия подростка не изменением своего внутреннего состояния

(обида, депрессия), а изменением ВНЕШНЕГО поведения. Дети обучаются не по словам, а по родительским действиям и поступкам. Очень часто, родители, общаясь со своим ребенком, забывают о себе, о своих собственных желаниях. Взрослые не оставляют ни минуты времени на себя, они полностью поглощены решением проблем ребенка. Как вы думаете, сколько энергии содержится в таком желании улучшить жизнь ребенка? Откуда вообще может взяться энергия, если вы полностью перекрыли ей доступ. Только счастливый, реализованный родитель может понять и сделать счастливым своего ребенка. Поэтому, не отказывайтесь себе в своих желаниях. Подумайте, ведь вы дол-ны не только своему ребенку, вы должны и себе тоже.

Попробуйте прислушаться к тем смелым и непроизвольным мыслям,

которые есть вас и которые вы ранее подавляли в себе.

Прислушивайтесь к внутреннему «Я», что оно на самом деле хочет?

Самое важное, что вы можете сделать по отношению к себе и своему ребенку – это взять собственную жизнь в свои руки. Сделайте ее такой, какой вы хотите, тогда и жизнь вашего ребенка изменится к лучшему