***Физические особенности***

Рост в этом возрасте не только быстрый, но и неравномерный. Поэтому подросток часто чувствует себя усталым, неуклюжим, неумелым. Начинают появляться признаки полового созревания, интерес к противоположному полу. То, что взрослые считают иногда ленью, является естественным способом защиты организма от чрезмерного напряжения.

***Интеллектуальные особенности***

Происходят изменения в мышлении подростка. Он не принимает на веру, а требует фактов и доказательств, подвергает все критике. Особенно критичен к авторитетам. Не разделяет свои убеждения с другими людьми. Для него трудно принять те соображения, которые идут вразрез с его желаниями.

***Эмоциональные особенности***

Для подростка характерна резкая смена настроения в соответствии с его физическим состоянием. Часто проявляется вспыльчивость, но при необходимости способен проявлять сдержанность. Склонен упрямо придерживаться своих взглядов, утверждать их повсюду.

***Социальные особенности***

Возникает желание дружить со сверстниками, которые для него более авторитетны, чем взрослые и быть независимым от своей семьи. Подросток поскорее хочет стать взрослым. У него появляется своя позиция. Однако объективно не может включиться во взрослую жизнь, но стремится к ней и претендует на равные права. Это проявляется во внешнем подражании взрослым.

Старается любыми средствами добиваться одобрения своих сверстников. Вместе с тем чувствителен к мнению родителей и взрослых, ждет понимания с их стороны.

***Психологические особенности*** подросткового возраста получили название «подросткового комплекса»: чувствительность к оценке посторонними своей внешности; крайняя самонадеянность и безапелляционные суждения в отношении окружающих; внимательность порой уживается с поразительной черствостью, болезненная застенчивость с развязностью, желание быть признанным и оцененным другими – с показной независимостью, борьба с авторитетами, общепринятыми правилами и распространенными идеалами – с обожествлением случайных кумиров.

Причина психологических трудностей этого возраста связана с половым созреванием. Характеризуется эмоциональной неустойчивостью и резкими колебаниями настроения.

Ведущая деятельность в этом возрасте – коммуникативная. Общаясь, в первую очередь, со своими сверстниками, подросток получает необходимые знания о жизни.

Предлагаем вам ***чек-лист «Шаги к позитивному родительству».***

Прочитайте, отметьте знаком «**+»** то, чем вы пользуетесь в воспитании вашего ребенка, знаком «–» то, что вы не делаете, так как считаете неважным или не задумывались над этим. Этот материал предназначен для осмысления.

*Шаг 1.**Заведите дневник или таблицу*

Сюда вы будете записывать свои достижения и провалы на пути к позитивному родительству. Ежедневно анализировать и выявлять проблемы, смотреть на ситуацию в динамике. Здесь же вы сможете отмечать, уделили ли вы ребенку достаточно времени, обсудили ли его впечатления от пройденного дня перед сном.

*Шаг 2. Вовлекайте ребенка в процесс*

Сделайте для ребенка календарь важных дел, за выполнение которых он будет получать стикеры. Туда можно включить выполнение уроков, уборку в комнате и даже хорошее поведение во время поездки к бабушке. Главное, чтобы он осознанно взял на себя ответственность придерживаться плана и понимал, как выполнять каждый из пунктов.

*Шаг 3. Учитесь объяснять и просить, а не требовать и предъявлять*

Вместо того, чтобы запрещать ребенку что-то – объясните в позитивном ключе, почему это плохая идея. Учитесь аргументировать свои возражения. Не забывайте говорить ребенку о причинно-следственной связи его действий и их последствий.

*Шаг 4. Начните слушать и слышать ребенка*

Учитесь слушать и понимать ребенка. Не читайте лекции и не морализируйте. Внимательно выслушайте и уважительно объясните, почему ваша точка зрения не совпадает. Будьте последовательны, чтобы ваши слова и действия совпадали.

Например, если объясняете ребенку, что дорогу по правилам нужно переходить на зеленый сигнал светофора, сами не перебегайте на красный, даже если машин на проезжей части нет.

*Шаг 5. Делайте акцент на успехах, а не промахах*

Выражайте одобрение правильным действиям ребенка. Например, если он сделал домашнее задание по математике, но ошибся при решении нескольких примеров, не ругайте. Необходимо его поддержать и вместе с ним разобраться в решении примеров, в которых быладопущена ошибка. Дать ему возможность самостоятельно найти правильный ответ.

*Шаг 6. Думайте наперед*

Прогнозируйте сложные ситуации и продумайте их решение. Если вам предстоит долгое путешествие, придумайте какое-нибудь развлечение для ребенка в дороге. Это могут быть игры или задание – например, подсказывать дорогу (даже если вы ее прекрасно знаете).

*Шаг 7. Задавайте правильные вопросы*

Обсуждая с ребенком какие-либо проблемы, акцентируйте его внимание на вопросах: «В чем состоит проблема?», «Что можно сделать для ее решения», «Что случится, если…?», «Какое решение лучше выбрать?», «Сработало ли решение?». Так ребенок научится думать и принимать решения взвешенно и самостоятельно.

***Что нужно, чтобы стать позитивным родителем?***

Прежде всего нужно научиться слушать и слышать своих детей. Быть с ними в заинтересованном диалоге.

*Прием 1.* Постарайтесь показать вашему ребенку, что вы его понимаете. Иногда этот прием называют «отраженным выслушиванием»:

* демонстрируйте ребенку, что вы слышите то, что он говорит (например, словами ДА, УГУ, вопросами А ЧТО ПОТОМ?, И ЧТО ЖЕ? и т. п.);
* позволяйте ребенку выражать его собственные чувства;
* докажите ребенку, что правильно поняли его рассказ или сообщение (например, коротко пересказав суть).

*Прием 2.* Внимательно следите за лицом ребенка и его «языком тела». Часто ребенок уверен, что успешно скрывает свои эмоции (грусть, досаду, нетерпение и прочее). Но дрожащий подбородок или блеск глаз скажут вам иное. Полагайтесь на «язык тела», но постарайтесь не показывать его явно. Не забывайте, что в подростковом возрасте преобладает «потребность в эксперименте».

Прием 3.Выражайте свою поддержку и поощрение, так как это обычно принято в вашей национальной культуре: словами, жестами, прикосновением, улыбкой.

*Прием 4.*Выбирайте правильный тон голоса для ваших ответов. Помните, что он связан со смыслом ваших слов. Не отвечайте безапелляционно или саркастично – дети могут расценивать это как пренебрежение к своей личности.

*Прием 5.*Используйте одобрительные фразы для поддержания разговора и показывайте вашу заинтересованность в нем. Для этого подойдут короткие фразы, показывающие ваше эмоциональное отношение к обсуждаемой теме, например: «Вот это да!», «Да ну, не может быть!» и т. п.

Мы говорим о приемах, но, конечно, это не должно быть просто техникой, «общение на автомате». У любящих родителей интерес должен быть искренним, а его выражение – естественным.