***Внимание: подросток!***

*Подростковый период* - это важный этап в развитии личности, критический момент в жизни человека. Это своего рода мост из детской жизни во взрослую. Период трудный, так как в организме человека происходят резкие изменения. Они носят в основном качественный характер и затрагивают практически все аспекты развития. В этот период идёт кардинальная перестройка в нервной и эндокринной системах организма. Все внешние проявления кризиса, такие как неадекватное поведение, импульсивность в совершении поступков, резкое изменение интересов и увлечений, являют собой отражение внутреннего мира человека. Главная задача родителей в этот период – помочь подростку понять причины и последствия происходящих в нём изменений. Не надо пугать подростка и пугаться самим. Всё происходящее совершенно нормально. Со временем произойдет перестройка организма, и жизнь войдёт нормальное русло.

К особенностям подросткового возраста относятся повышенное беспокойство, тревога, резкие перепады настроения, негативизм. Нередко подростки склонны к агрессии, часто провоцируют конфликтные ситуации. В этот период у человека особенно остро проявляется потребность в признании и оценке окружающими, и вместе они стремятся показать всем свою независимость. Это очень противоречивый период. В подростке одновременно сочетаются эгоистичность и преданность, грубость и ранимость, чувствительность к критике и излишняя самоуверенность. Настроение колеблется от сияющего оптимизма и готовности свернуть горы до мрачного пессимизма и разочарования во всём.

*Рекомендации родителям*

1. Не пытайтесь решить проблемы путем категоричных запретов, скандалов и чтения подростку нотаций. Этот возраст, когда родительское «нет» вызывает у ребёнка внутренний протест. Даже в случае, если подросток сам осознаёт неадекватность своих действий, он всё равно продолжает гнуть свое, просто назло родителям. Смиритесь с фактом, что ваш ребёнок вырос. Воспринимайте его как личность, пусть и не до конца сформировавшуюся, но он имеет право на собственную точку зрения, на собственное мнение, на собственные желания. Подросток уже может сам принимать решения, касающиеся его жизни, поэтому призыв слушаться родителей уже не актуален. Если вы собираетесь поговорить с подростком, обсудить волнующие вас проблемы, то разговаривайте с ним как равным. Не пытайтесь учить его жизни - это пустая трата времени. Он все равно сделает по-своему. Вам остается только ненавязчиво направлять его в нужное русло. Причём ключевое слово здесь ненавязчиво.
2. Всегда относитесь с полной серьёзностью к проблемам своего ребёнка, даже если они кажутся вам не стоящими внимания, детскими и надуманными. Достаточно однажды отмахнуться от подростка, и он перестанет делиться с вами, доверять вам свои проблемы и переживания, а любое ваше участие будет приниматься в штыки. Самое страшное здесь, если ребёнок совсем перестанет с вами общаться, закроется в своем мире. В таком случае лучше обратиться за помощью специалистам – конечно, вместе с ребёнком.
3. Не навязывайте ребёнку свое мнение по поводу того, как он должен проводить своё свободное время. Понятно, что вас больше устроило, если бы подросток занимался музыкой или спортом, а не шатался по улицам в компании друзей. Если вы всё- таки хотите чем-то занять ребёнка, то попробуйте ненавязчиво выяснить, а чем бы ему самому хотелось заниматься. Наверняка вы сможете найти то, что придётся по душе и ему, и вам.

Не давите на ребёнка, но и не потакайте. Несмотря на его взрослость и отношения «на равных», он должен соблюдать определённую субординацию и испытывать уважение к родителям.