*Структура личности подростка…. В ней нет ничего устойчивого, окончательного и неподвижного. Все в ней – переход, все течет. Л.С.Выгодский*

На протяжении всей жизни человек сталкивается с огромным количеством кризисов –кризис 3, 7 лет и т.д. По окончании периода младшего школьного возраста ребенок вступает в преподростковый период, который сменяется кризисом подросткового возраста. Приблизительно к 13 годам наступают физиологические изменения организма под действием резкого всплеска гормонов. Многими подростками появление угревой сыпи, непропорциональности тела, изменение веса и другие естественные изменения этого периода вызывают психологический дискомфорт, в результате которого уже подросток начинает испытывать неуверенность в себе. Первый интерес к представителям противоположного пола, непринятие себя вызывает у подростка огромную потребность в признании у сверстников и на место значимого взрослого выходит значимый сверстник.

Гормональный коктейль в организме побуждает к совершению необдуманных поступков, быстрая нервная возбудимость влечет острые реакции на любой раздражитель. Именно под действием гормонов повышает физическая активность и снижается умственная. В подростковом возрасте происходит снижение продуктивности умственной деятельности в связи с тем, что конкретное мышление сменяется логическим.

Именно новым для подростка механизмом логического мышления и объясняется рост критичности. Он уже не принимает постулаты взрослых на веру, он требует доказательств и обоснований.

Изменения, происходящие с подростком заставляют его потерять свою идентичность как ребенка и пробуждает чувство взрослости, которое очень явно проявляется в активном непослушании и дискуссиях со взрослыми. Подростки образуют компании, устанавливая там свои правила, проживая свои роли в новом образованном ими обществе.

*Что же нужно делать взрослым, чтобы избежать конфликтов в общении с подростком?*

1. Дайте свободу в мелочах. Установите четкие правила, уступать в которых вы не в состоянии – время возвращения домой, вопрос карманных денег и т.д. В вопросах, не имеющих для вас принципиальной позиции, дайте подростку свободу – вопрос музыкальных предпочтений, стиля в одежде и иных незначительных моментах.

2. Не применяйте насилие. Психика подростка неустойчива, а значит, на агрессию можно ожидать неожиданных и даже опасных реакций. Не забывайте, диалог строится на уважении.

3. Да, у подростка появилось свое мнение. И это неплохо! Часто, прислушавшись, родители смогут заметить немало интересных идей. А диалоги и дискуссии помогут вам развивать аргументы в спорах.

4. Вы – режиссер ситуации. Помните, взрослый человек при правильной позиции всегда способен усмирить выходящего из-под контроля подростка. Один из способов – предложите обоим взять время подумать и обсудить решение позже.

5. Сдерживайте свои эмоции. Не сводите с ребенком счеты и не обижайтесь на него. Помните, это трудный период, который вы должны помочь преодолеть. При этом, не жалейте и не оправдывайте поступки, оценивайте ситуацию, а не ребенка.

6. Сами не допускайте ошибок. Ваше поведение – эталон вашего ребенка. Трудно требовать выполнение правил подростком, если вы сами им не подчиняетесь. Будьте последовательны и постоянны в своих поступках, регулярно выполняйте свои обещания, требуйте этого же и от других взрослых членов семьи, контактирующих с ребенком. Единая позиция взрослых родственников позволит предотвратить манипуляции со стороны подростка.

7. Продолжайте хватить своего ребенка. Вы можете быть злы, расстроены, не понимать своего ребенка, но в случае значимого для вас и ребенка достижения – обязательно давайте положительную обратную связь.

8. В раннем подростковом возрасте необходимо постараться увлечь ребенка значимым делом. Подростки ищут себе круг общения по интересам, а значит общее положительное увлечение и друзья по секции, кружку гарантирует вам снижение рисков девиантного поведения.

9. С юмором! По жизни с юмором! Не все ситуации требуют незамедлительного наказания. Иногда, чтобы решить какую-то ситуацию, достаточно посмеяться над ней. Часто подростку более принципиально его позиция только по причине наличия конфликта со взрослым. Устраните конфликт – после пары занимательных примеров, ребенок может самостоятельно поменять свое мнение.

10. Помните, сейчас вы нужны своему ребенку как никогда, но уже не в позиции «главного», а уже в аргументируемой позиции «мудрого». Попытайтесь стать другом и избегать быстрых и резких оценок. Так вы потеряете доверие, а именно оно – ключ к вашему ребенку.