Подростковый возраст - 12-15 (11-17) лет, и у детей в это время возникают новые особенности, своя другая психология. С подростками уже можно говорить, как со взрослыми, обращаясь к их разуму, но при этом приходится несколько раз повторять одно и то же, как в общении с детьми.

Подростковый период – трудный возраст, где родителям легко потерять контакт с детьми, войти в непродуктивные конфликты. С другой стороны, недостаток родительской требовательности – попустительство – чревато будущими проблемами.

С подростками нужно разговаривать, даже когда их стиль общения неприемлем для родителей. Нужно иметь силу и смелость сказать «нет» тем вещам, которые мы, родители, считаем недопустимыми. Подростки склонны к импульсивным решениям – родители должны поставить этому твердый заслон, одновременно с этим демонстрируя взвешенность в решениях собственных и готовность неторопливо обсуждать с подростками их собственные намерения.

Воспитание, как и политика - искусство возможного. В хороших семьях с детьми-подростками разговаривают тепло, спокойно и по-деловому, как со взрослыми. Твердость - необходима, поскольку подростка в это время может "заносить". Нет, на ночь в гости не отпущу. Нет, сейчас не гулять, а помочь по дому. При этом важно - стремиться разговаривать, разговаривать, быть рядом с тем, что их волнует, помогать им ориентироваться в их проблемах и их поддерживать.

Подростки - непростой возраст, они возражают против навязывания чего-то извне и готовы бороться за свою свободу. Подростки отчаянно добиваются, чтобы их считали взрослыми, и [глубоко негодуют, когда с ними обращаются, как с детьми](http://www.psychologos.ru/articles/view/problemy_podrostkovogo_perioda_dobson). Чрезмерная родительская тревожность за взрослеющего ребенка мешает развиваться его самостоятельности. Разумной альтернативой должен стать систематический контроль с постепенной передачей функций контроля самому ребенку, - для того, чтобы он научился сам контролировать себя.

Как бы ни было трудно, подростков нужно учить. Это время, когда родители обязаны готовить их к взрослой жизни, где необходима ответственность и самоконтроль. Если вы перестанете это делать и махнете рукой - не надейтесь, это приведет только к тому, что через какое-то время вам придется решать с вашими детьми-подростками уже более серьезные проблемы. [Подростков нужно учить](http://www.psychologos.ru/articles/view/pravila_dlya_podrostka). Чему?

В отношении к делам - нужно учить организованности, умению ставить собственные цели и делать то, что сам же себе наметил. В отношении к сверстникам и взрослым - учить мягкости, внимательности и выдержке. Им действительно не хватает мягкости и выдержки, и учить этому лучше всего на своем примере. В отношении к самим себе - подростков нужно учить позитиву и конструктиву. Подростки склонны к негативизму: самообвинения, [самоедство](http://www.psychologos.ru/articles/view/samoedstvo_dvoe_zn__besplodnye_ugryzeniya_sebya), большие переживания [по поводу собственных маленьких ошибок](http://www.psychologos.ru/articles/view/reakciya_na_sobstvennye_oshibki) и [по поводу своей внешности](http://www.psychologos.ru/articles/view/perezhivaniya_po_povodu_svoey_vneshnosti) ("Я просто уродка, да?") – это не просто возрастные особенности подростков, а дурные привычки. Чем быстрее подростки научатся не ругаться на себя, а делать выводы и спокойно двигаться вперед по жизни, тем легче будет и им самим, и взрослым.

Если же родители, столкнувшись с проблемным поведением ранее послушного ребенка, реагируют либо неконтролируемой агрессией, либо сдаются и сами впадают в переживания, - тут не только кончается воспитание, тут начинается негативная петля во взаимоотношениях: проблемное поведение подростка вызывает проблемное поведение родителей, которое в свою очередь провоцирует подростков на еще более вызывающие реакции.

Если подростковый возраст сопровождается частыми конфликтами со взрослыми, это называет [кризисом подросткового возраста](http://www.psychologos.ru/articles/view/krizis_podrostkovogo_vozrasta). В это время подростку хочется доказать, что он может все сам, без родителей, ему важно чтобы никто не вмешивался в его жизнь, подростку хочется независимости от родительского контроля. Важно понимать, что [биологической основы у кризиса подросткового возраста - нет](http://www.psychologos.ru/articles/view/biologicheskoy_osnovy_u_krizisa_podrostkovogo_vozrasta_-_net). М. Мид, которая изучала подростков острова Самоа, доказала несостоятельность представления о неизбежности кризиса и конфликтов в подростковом возрасте. Подростковый возраст у девочек Мид в целом оценила как наиболее приятный и свободный период по сравнению с детством и взрослостью.

Однако мы живем не на Самоа, и в нашей современной культуре кризис подросткового возраста - явление распространенное. Это период, когда подростки настаивают на своей самостоятельности и начинают "качать права". Как к этому относиться? Как к тому, что в этом возрасте это хочется. А заслужит ли парень или девушка-подросток эти права, решают родители. В хороших семьях родители работают на опережение кризиса: они заботятся, чтобы дети к подросткому возрасту уже достаточно повзрослели, объективно стали [достаточно разумными и ответственными людьми](http://www.psychologos.ru/articles/view/vospitanie_vzroslosti). Они сами, заранее, не дожидаясь требований и конфликтов, дают детям-подросткам их права. С другой стороны, они могут проявить и необходимую жесткость, могут попросту не разрешить кризис, оставляя все естественные в хорошей семье требования к достойному поведению. Весь вопрос - в авторитете родителей...

|  |
| --- |
| **Подросток и взрослые**  Для подростка характерны две сферы общения - общение со взрослыми и общение со сверстниками. Роль этих сфер в формировании его личности не одинакова. Если в первой сфере подросток выступает в роли ведомого, усваивает общественно значимые критерии оценок, цели и мотивы поведения, способы анализа окружающей действительности и способы действия, то во второй сфере он сталкивается лицом к лицу с проблемами отношений среди равных себе, т.е. с проблемами нравственности и этики. Не следует забывать о том, что в общении со взрослыми подросток всегда - даже при самых товарищеских отношениях - находится в положении младшего, в известной мере подчиненного, а в этом положении далеко не все нравственно-этические нормы могут быть апробированы, т.е. усвоены на практике. И только в отношениях с ровесниками подросток формально и по существу равноправен; объективно взаимоотношения подростков-сверстников содержат в себе возможность проигрывания различных ролей - ведущего и ведомого, командира и исполнителя, участника конфликта или его арбитра, друга - хранителя тайны и друга, доверяющего свою тайну.  Для подростка отношения с товарищами приобретают особую важность. Дети в этом возрасте становятся особенно чуткими к мнению сверстников о них. Друзья, товарищи - это та естественная среда, которая жизненно необходима подростку. Среди товарищей он находит образцы для подражания, стремясь дотянуться до них "делает" сам себя, воспитывает в себе нужные качества. У товарищей он находит так необходимую ему оценку этих качеств, оценку своих знаний и умений, способностей и возможностей, находит сочувствие, сопереживание, отклик на все свои душевные радости и невзгоды, которые нам, взрослым, так часто кажутся незначительными. Роль общения со сверстниками в жизни подростка, безусловно, очень велика. Но в то же время оно само - его формы и содержание, его характер и способы - по существу определяется теми отношениями, которые складываются у подростка со взрослыми.  Подросток стремится поступать и выглядеть как взрослый, он хочет иметь его права и возможности. В конечном итоге развитие подростка - всегда равнение на взрослого. Но последнее может проявляться не непосредственно, а через подражание сверстникам, в чем-то уже более взрослым. Однако влияние сверстников, как бы оно ни было велико и субъективно значимо, не может умалить того значения, которое имеют для развития подростка непосредственные контакты со взрослыми, совместные с ними дела и занятия, совместный с ними труд.  Именно в совместной деятельности взрослый имеет реальные возможности направленного влияния на формирование личности подростка, на процесс его возмужания. Поэтому чрезвычайно важно для него найти правильную позицию в отношениях с подростком.  Родителей волнует вопрос о том, как строить отношения с подростком, как добиться авторитета у своего ребенка. Хорошо известно, что без авторитета невозможно никакое воспитание. "Авторитет необходим в семье, - писал А.С. Макаренко. - Надо отличать настоящий авторитет от авторитета ложного, основанного на искусственных принципах и стремящегося создать послушание любыми средствами. Действительный авторитет основывается на вашей гражданской деятельности, - продолжает Антон Семенович, непосредственно обращаясь к родителям, - на вашем гражданском чувстве, на вашем знании жизни ребенка, на вашей помощи ему и на вашей ответственности за его воспитание".  Мы знаем, что у подростка по сравнению с младшим школьником появляется в отношении к взрослому нечто новое. Подросток начинает оценивать более критично слова и поступки взрослого, у него неизмеримо возрастают требования к поведению и отношению взрослого, к его социальной позиции и гражданскому облику. И наряду с этим должна неизмеримо возрастать ответственность взрослого за свое собственное поведение, за свои нравственные качества и отношения. Требовательность взрослого к себе должна всегда быть выше уровня требований к нему подростка. Это одно из главных оснований родительского авторитета.  Не менее важно и другое - знать своего ребенка. Знать его жизнь, интересы, друзей, характер их взаимоотношений, его радости и обиды, тревоги и заботы. Только зная все это, можно своевременно прийти ему на помощь, когда она понадобится. Знание своего ребенка поможет вам занять правильную позицию во взаимоотношениях с ним. При этом очень важно иметь в виду не только индивидуальное своеобразие, но и общие закономерности, возрастную картину развития.  Давайте посмотрим, какие требования предъявляют к взрослым, к воспитателям сами подростки, каким они хотят видеть наше отношение к ним.  Характер требований подростка к отношению взрослого к нему противоречив. С одной стороны, подросток стремится к самостоятельности, протесту против мелочной опеки, контроля, недоверия. С другой стороны, испытывает тревогу и опасения, сталкиваясь с новыми, трудными для него проблемами и задачами, ждет от взрослого помощи и поддержки, но не всегда хочет открыто признаться в этом.  Большой знаток детской души В.А. Сухомлинский глубоко подметил основное противоречие во взаимоотношении подростка и взрослого: "Не опекайте меня, не ходите за мной, не связывайте каждый мой шаг, не свивайте меня пеленками присмотра и недоверия, не напоминайте и словом о моей колыбели. Я самостоятельный человек. Я не хочу, чтобы меня вели за руку. Передо мной высокая гора. Это цель моей жизни. Я вижу ее, думаю о ней, хочу достичь ее, но взойти на эту вершину хочу самостоятельно. Я уже поднимаюсь, делаю первые шаги; и чем выше ступает моя нога, тем более широкий горизонт открывается мне, тем больше я вижу людей, тем больше познаю их, тем больше людей видят меня. От величия и безграничности того, что мне открывается, делается страшно. Мне необходима поддержка старшего друга. Я достигну своей вершины, если буду опираться на плечо сильного и мудрого человека. Но мне стыдно и боязно сказать об этом. Мне хочется, чтобы все считали, что я самостоятельно, своими силами доберусь до вершины". Эту сложность и противоречивость внутреннего мира подростка взрослый должен понять и именно на основе этого понимания строить свои отношения с ним.  Взрослый должен быть другом подростка, но другом особым, отличным от друга-сверстника. Это обусловлено не только различием социальных позиций взрослого и взрослеющего человека (один уже имеет определенный круг обязанностей и вытекающие из них права; другой еще только стремится получить эти права, имея довольно смутные представления об обязанностях), но и той особой психологической функцией, которую должен выполнять взрослый. Взрослый - друг-руководитель. Его задача - помочь подростку познать себя, оценить свои способности и возможности, найти свое место в сложном мире взрослых.  Наличие взрослого друга - важнейшее условие нормального развития, правильного формирования личности ребенка в самый трудный период его жизни. Потребность во взрослом друге очень остра у подростка. В семье, в школе, в каких-то других сферах общения - ведь он ищет такого друга. А где он его найдет, кем тот окажется - во многом зависит от того, какова атмосфера в семье, каков микроклимат отношений, окружающий подростка.  Для развития ребенка условия его жизни значат очень много. Но сами по себе условия не создают личность. Важно то, какое место занимает ребенок в этих условиях, как он к ним относится, как действует в них. Деятельность ребенка в конкретных условиях организуется взрослыми. Они устанавливают круг его прав и обязанностей, формируют отношения, т.е. создают, то; что психологи называют социальной ситуацией развития ребенка, определяющей в целом формирование его личности.  В одной семье подросток не имеет никаких обязанностей, привык к тому, что работают для него и на него, растет иждивенцем. В другой у подростка много забот и обязанностей, с которыми он не всегда успевает справляться, получая за это выговоры и наказания. А в третьей он помощник, но не просто исполнитель приказов взрослых, а равноправный участник семейных дел.  Подростку необходима совместная деятельность со взрослыми. При этом у них должны быть общие интересы, увлечения. Содержание такого сотрудничества может быть самым различным. Подросток может быть помощником родителей в хозяйственных заботах, советчиком в домашних делах. Взрослый может приобщить подростка к своим занятиям и интересам или разделить интересы и увлечения самого подростка. Увлечение искусством, совместное посещение кино и театра, обсуждение литературных новинок, помощь в обслуживании и ремонте автомобиля, освоении компьютерных программ - это далеко не полный перечень тех сфер, в которых взрослый может быть вместе с подростком. Надо подчеркнуть, что именно совместная деятельность подростка и взрослого рождает общность переживаний, чувств, настроений, облегчает контакты с подростком, рождает эмоциональную и духовную близость.  В совместных занятиях не только родителям открывается характер сына или дочери, но и те лучше узнают своих родителей. Подросток постигает сложный духовный мир взрослых, глубину их мыслей и переживаний, учится чуткому и заботливому отношению к людям.  Многое давая ребенку, родители вправе много и спрашивать с него. Он может и должен быть внимателен ко всем членам семьи. Атмосфера в семье должна быть такой, чтобы чуткость и отзывчивость становились у него привычкой, своего рода потребностью. Только в обстановке взаимного уважения, взаимной заботы и помощи, доверия и искренности уважительное отношение к людям станет привычной формой поведения подростка.  Ошибку совершают те родители, которые, боясь перегрузки детей в учении, освобождают их от каких-либо обязанностей в семье. Это крайность, приводящая, как правило, к нежелательным последствиям: развиваются эгоизм, пренебрежение к труду. Расширяя обязанности подростка, нельзя забывать о том, что он должен иметь в семье и определенный, более широкий, чем младший школьник, круг прав. Основанием для этого служат его возросшие возможности. Подросток может участвовать в обсуждении семейных и общественных дел, в разговорах и беседах о литературе, искусстве. Уважительно относитесь к его мнению. Если он заблуждается, поспорьте с ним, но не отмахивайтесь: "Мал еще рассуждать об этом!" Подросток чутко реагирует на отношение к нему взрослых в семье и готов активно отстаивать свое главное право - право на уважение.  В подростковом возрасте возникает повышенный интерес к внутреннему миру человека, к его чувствам и переживаниям. Подросток стремится ответить на вопрос, что значит быть взрослым? Он проводит параллели между своими поступками и поведением взрослых, начинает нетерпимо относиться к тому, на что раньше не всегда обращал внимание: к действительным или мнимым попыткам взрослых ущемить его достоинство или право, к тону приказа или излишнему проявлению родительской нежности. Подростка может обидеть как то, так и другое.  Подростки зорко подмечают отдельные промахи и недостатки взрослых. При этом они непосредственны и искренни; и если мы, взрослые, честно признаемся в своей ошибке, а при надобности и извинимся, то авторитет наш нисколько не пострадает.  Часто предметом критики становится учитель. Нередко приходится слышать от школьников, что учитель "несправедлив" к ним, что у него есть любимые и нелюбимые ученики, что он неверно ставит отметки и т.п. Не следует поощрять такие разговоры, но и уходить от них нельзя. Надо подростка заставить задуматься над собственным поведением, проанализировать свои поступки, и многие упреки в адрес учителя отпадут сами собой.  Подростки задают взрослым множество вопросов, многим хотят с ними поделиться. Равнодушие взрослых для подростков мучительно. Родители должны проявлять постоянный интерес к учебе подростка, к его труду, увлечениям, переживаниям и мечтам и в то же время беседовать с ним о своей работе, друзьях, интересах. Отсутствие взаимного доверия не только обижает подростка, но и наносит значительный ущерб его общему, духовному развитию.  Родителям известно, что у подростка возможна резкая, не всегда объяснимая смена настроений. Например, вы заметили, что сын пришел из школы мрачный, неразговорчивый. Не садится обедать - "нет аппетита". Подходит время - не берется за уроки. Если вы начнете с упреков, повысите тон, то в ответ можете услышать грубость. А кроме того, не узнаете, что же произошло, чем расстроен ваш сын. Все будет по-иному, если, выждав некоторое время, вы дружески побеседуете с ним и сумеете вызвать на откровенный разговор. Он сам расскажет о своих огорчениях и почувствует облегчение от того, что поделился с вами своими бедами, нашел сочувствие. А если при этом вы дадите совет, как лучше поступать в данном затруднительном случае, вы достигнете двойной цели: не только поможете сыну, но и приобретете его доверие.  Когда подросток идет к вам с вопросами или сомнениями, не говорите ему «нет», не ссылайтесь на занятость и отсутствие времени. Стремление ребенка поговорить с родителями по душам надо всячески поддерживать и укреплять. Неудовлетворенная потребность поделиться с отцом или матерью сокровенными мыслями и переживаниями заставляет подростка искать "поверенного" вне семьи. Им может оказаться человек случайный, с сомнительной репутацией, который поведет подростка по неверному пути. В таких случаях задуматься над своими взаимоотношениями с сыном или дочерью заставляют родителей уже какие-либо серьезные проступки детей. Иногда это бывает слишком поздно.  Многие родители считают, что конфликты при воспитании подростка неизбежны. В этом возрасте у детей действительно возникает ряд психологических особенностей, которые ставят перед родителями новые воспитательные задачи. Но эти особенности не обязательно влекут за собой отрицательные формы поведения детей и конфликтность их отношений со взрослыми. Все зависит от конкретных условий жизни и воспитания. При этом нужно помнить, что гораздо легче предупредить появление трудностей, чем потом преодолевать их.  Среди отрицательных форм поведения подростков чаще всего отмечаются грубость, упрямство, негативизм, противопоставление себя взрослым. Как правило, это связано со стремлением к самостоятельности, не встречающим поддержки со стороны воспитателей. Подростки хотят, чтобы считались с их мнениями, желаниями, настроениями. Они не переносят недоверия, пренебрежительного тона, насмешек, нотаций, особенно в присутствии друзей. Подростки восстают против излишней опеки и нежностей, их возмущают частые напоминания: "не забудь шарф", "возьми с собой завтрак", "переходи улицу осторожно". В ответ на усиленную, хотя и искреннюю, заботу родителей нередко можно услышать резкое "отстаньте", "надоело", "не учите", "сам знаю". Для подростка подобная грубость является своеобразной формой борьбы за свою самостоятельность, за утверждение своей взрослости как в собственных глазах, так и в глазах окружающих.  Недочеты и недоработки предшествующего воспитания в подростковом возрасте обнажаются особенно рельефно. Если у ребенка младшего школьного возраста не было выработано, например, ответственное отношение к занятиям, не были развиты познавательные интересы, если он не привык к систематической работе, то в подростковом возрасте неизбежно возникают трудности с учением.  Особое значение в этот период приобретает единство требований к ребенку в семье. Когда этого единства нет, у подростка вырабатывается избирательно-корыстное отношение к членам семьи, привычка лгать и изворачиваться может стать его второй натурой.  Поскольку подростковый возраст - это период интенсивного формирования самооценки, очень важно, чтобы в семье правильно относились к успехам и возможностям ребенка. Если захваливание ведет к самоуверенности и зазнайству, то недооценка возможностей и способностей подростка может привести к развитию пассивности, замкнутости, неуверенности в себе. В том и в другом случае у подростка возникают конфликты со взрослыми, а также и со сверстниками. И в том, и в другом случае перед родителями встает вопрос о перевоспитании подростка.  Для преодоления трудностей в воспитании подростка прежде всего нужна разумная организация жизни семьи. В семье должна быть атмосфера уважения друг к другу, к труду, к правам и обязанностям каждого, в том числе и подростка. Иногда мы требуем от подростка выполнения какой-либо работы, наших поручений, не считаясь с тем, что у него могут быть свои планы на этот день, обязательства по отношению к товарищам. Вашей дочери, например, поручили организовать поход одноклассников в кинотеатр, а вы по ряду соображений ее не отпускаете. Ссоры, слезы, обиды, и девочка все же уходит. Нужно ли наказывать ее за это? Конечно, нет. Надо трезво взвесить все обстоятельства и признать, что виноваты вы сами.  Следует бережно, с пониманием относиться к внутреннему миру подростка, его переживаниям, увлечениям. Умейте выслушать подростка, согласиться с ним, если он прав, переубедить, если ошибается. Требования, предъявляемые подростку, должны быть разумно аргументированы. Выбор воспитательных воздействий, средств поощрения и наказания должен определяться замечательной формулой, предложенной А.С. Макаренко: "Как можно больше требований к человеку, но и как можно больше уважения к нему". Применительно к подростковому возрасту особенно хочется подчеркнуть вторую часть этой формулы, так как родители нередко забывают о ней.  Уважение к личности подростка делает вас действительно нужным своему ребенку. К сожалению, некоторые родители понимают это только так: обеспечить материально, дать образование, оградить от неприятностей. Но быть нужным - это значит и разделить с ним его тревоги и сомнения, его радости и печали; это значит быть всегда "настроенным на его волну", чутко улавливая малейшие, но такие важные перепады его эмоций. Сделайте так, чтобы подросток именно у вас искал ответы на волнующие его вопросы, доверял вам то, в чем не может разобраться и что слишком интимно, чтобы выносить это "на люди", обсуждать даже с друзьями. А добиться этого можно лишь в том случае, если ваши волнения, тревоги и заботы будут тоже открыты подростку.  Откровенность, доверие должны быть взаимными, только тогда между вами и подростком не будет стены недомолвок, тайн, непонимания.  Задача взрослого - быть рядом с подростком. А это значит - вовремя прийти ему на помощь, подсказать, посоветовать, а если возникнет необходимость - более активно вмешаться в жизнь подростка. Взрослый рядом - это значит, что у подростка есть надежный и опытный друг, который умело и тактично поведет его через трудности отрочества и юности. Это значит, что подросток всегда будет чувствовать так необходимую ему в это время свободу и самостоятельность, уважение и доверие. Это значит, что его потребности, желания и интересы встретят понимание и поддержку.  Знание основных тенденций развития подростка, индивидуальных особенностей своего ребенка поможет родителям найти средства и методы конкретного воздействия, выбрать прав ильные формы взаимодействия с ним. Следует помнить, что каждый подросток - личность, складывающаяся под воздействием множества факторов.  Главная воспитательная задача родителей - помочь подростку в преодолении трудностей переходного периода. И здесь взрослый может многое сделать целенаправленно, с учетом основных психологических особенностей этого возраста. Важно создать в семье такие отношения, которые бы поставили подростка в реальные условия жизни по нормам и требованиям, предъявляемым к взрослым.  Помочь подростку взрослеть - это значит заботиться о гармоническом развитии его личности: формировать его познавательные интересы, развивать способности, воспитывать нравственные качества, развивать физически. Психологические исследования показывают, что учебная деятельность подростка во многом становится деятельностью по самообразованию и самосовершенствованию. Помочь подростку овладеть навыками самостоятельной работы с книгой, учебником, справочником, пробудить в нем стремление к овладению знаниями - посильная задача для каждого родителя.  Помочь подростку взрослеть - это значит научить его анализировать поступки и отношения людей, разбираться в мотивах поведения, в причинах и следствиях поступков не только окружающих его людей, но и в своих собственных. Подросток нередко склонен не замечать недостатки в своем поведении. Необходимо научить его критически относиться к себе, к своим поступкам и отношениям.  Надо научить его трудиться, привлекать к труду вместе со взрослыми. Труд рядом и наравне со взрослыми рождает у подростка чувство удовлетворения и гордости, поддерживает и укрепляет чувство собственного достоинства, пробуждает уважение к себе. Эти положительные эмоции чрезвычайно важны для налаживания и закрепления контактов между взрослым и подростком.  Не следует, однако, думать, что взрослый может заменить подростку друзей-сверстников. Надо помнить, что товарищи подростку необходимы. Влияние друга-сверстника на формирование личности подростка очень велико, более того, оно неизбежно, и не надо его бояться. Взрослый должен знать круг общения подростка, понимать его специфику, только при этом условии и можно занять позицию ведущего, "впередсмотрящего" взрослого друга. |