***Трудности подросткового возраста***

Возраст человека – это не только число прожитых лет, регулярно отмечаемых в семейном кругу по поводу дня рождения, но и определенное положение в обществе. Оно связано с новыми правами, обязанностями, ответственностью.

От подростков окружающие ожидают более зрелых поступков, на них возлагают больше надежд, с ними чаще советуются, доверяют, с них больше требуют. В детстве поведение ребенка контролировали родители, а взрослая жизнь требует принятия собственных решений. Приходится пересматривать свое отношение к миру, принимать и самостоятельно вырабатывать ценности, мировоззрение, идеалы.

Всех присутствующих здесь родителей можно разделить на три группы:

1. Это те, кто уже пережил вместе с ребенком трудности подросткового возраста.
2. Те, кому это еще предстоит сделать.
3. И, наконец, те, у кого в настоящее время ребенок-подросток.

Так в чем же заключаются особенности и трудности подросткового возраста?

Ученые убеждены, что «правильный» возраст, когда ребенок во всем слушается взрослых, продолжается до 10-11 лет. В 7-10 лет маленький человек во всем подражает старшим наставникам. Совсем иное дело – старший подросток, вступивший в период от 13 до 15 лет.

Подростковый возраст – это особенный и очень важный для дальнейшего становления личности возраст. В это время происходит существенная перестройка всего организма подростка. Это период бурного, и в то же время неравномерного физического развития: ускоренно растет тело и изменяются его пропорции, совершенствуется мускульный аппарат. Это вызывает и некоторые психологические проявления – подросток осознает и переживает  свою угловатость, нескладность.

В подростковом возрасте и несоответствие в развитии сердечно -сосудистой системы, следствием чего являются наблюдающиеся у некоторых подростков головокружения, сердцебиение, головные боли, слабость, утомляемость и т.д.

Для подросткового возраста характерны раздражительность, вспыльчивость, повышенная возбудимость, которая в соединении с бурной энергией и активностью при недостаточной выдержке приводит, зачастую, к нежелательным поступкам, нарушениям дисциплины и даже правовым нарушениям и преступлениям.

Однако, подростковый возраст – это не какой-то «инвалидный» возраст. Напротив, это возраст кипучей энергии, активного образа жизни. Но именно в это время у подростков ярко  проявляется  импульсивность, которая является сигналом внутреннего неблагополучия.

Что такое импульсивность?

* **это особенность поведения человека**

**(в устойчивых формах – черта характера), заключающаяся в склонности действовать по первому побуждению, под влиянием внешних обстоятельств или эмоций.**

В результате анкетирования родителей  на тему: «Оценка импульсивности ребенка», можно сделать следующие выводы:

Результаты анкетирования подтверждают исследования ученых: низкий уровень импульсивности детей приходится на учащихся до 10-летнего возраста ( 1-3 классы) ;  средний уровень импульсивности свойственен учащимся 4-6 классов, большей части – 7-9 классов, высокий уровень импульсивности свойственен лишь некоторым  учащимся 7-9 классов.

Можно подвести итог, что подростковый возраст практически нормально переживает большинство подростков нашей школы, и лишь некоторые дети требуют особого внимания и помощи со стороны взрослых, прежде всего – родителей.

Именно в детско-родительских отношениях импульсивность проявляется особенно ярко. У подростков импульсивность является следствием повышенной эмоциональной возбудимости, характерной для этого возраста. Количество импульсивных действий взрослых возрастает тем чаще, чем больше они хотят эти действия прекратить. После каждой вспышки импульсивного поведения родители раскаиваются, решают измениться: «В следующий раз не сорвусь, буду беседовать с сыном или дочерью, а не кричать, обижать и наказывать…». Но в следующий раз все обычно повторяется. Кроме того, импульсивность родителей передается детям.

Что же делать? Если выход из такой непростой ситуации?

Трудности поведения и характера наших детей не возникают сами по себе. Они всегда порождаются нашими проблемами. Когда ребенок становится невыносимым, полезно вспомнить, что детей нам не аист приносит. Универсального средства, способного предотвратить кризисные ситуации с детьми, нет. Однако можно обозначить то, чего по отношению к детям нужно стараться не делать.

**Восемь «нет!» для мамы с папой**

**Не запугивайте, не угрожайте ребенку – полученное таким способом послушание подрывает веру ребенка в себя и в вашу любовь;**

**Не прибегайте к насилию – насилие всегда воспроизводится;**

**Не  провоцируйте, не шантажируйте, не подкупайте ребенка – вы даете тем самым ему наглядный урок манипулирования людьми и чувствами;**

**Не оценивайте, не сравнивайте ребенка с другими – принимайте его таким, какой он есть;**

**Не сдерживайте своих чувств – старайтесь следовать при этом принципу «здесь и теперь»: чувства,  выраженные потом или авансом, редко оказываются подлинными;**

**Не замалчивайте проблемы и конфликты – высказывайте сами и непременно выслушивайте детей;**

**Не приносите жертв – ребенку не может быть хорошо, если плохо вам;**

**Не отвергайте ребенка, как бы тяжело он ни провинился.**

Подростки, зачастую, сами не могут правильно сформулировать отличия подростка от ребенка и от взрослого,  выявить трудности, с которыми приходится сталкиваться детям переходного возраста.

Всем учащимся с 5 по 9 класс было предложено выполнить,  по желанию, несколько заданий, связанных с темой нашего родительского собрания .

На вопрос, чем подросток отличается от взрослого человека, наши дети ответили по-разному. Вот некоторые варианты ответов:

Подросток выглядит моложе, у него больше свободного времени;

Подростку свойственна влюбчивость, ему хочется попробовать всего и сразу;

Взрослый человек сам распоряжается своей жизнью, а жизнь подростка в руках родителей;

Подросток, в отличие от взрослого, не может самостоятельно устраивать свою личную жизнь;

Подростка постоянно чему-то учат, у него больше запретов;

Взрослый человек может сам решать свои проблемы, а некоторые подростки к этому еще не готовы;

Взрослому легче, потому что он через все прошел, а подросток только начинает взрослую жизнь;

Взрослый человек работает, что-нибудь постоянно делает, а подросток гуляет, развлекается, одним словом, отдыхает от работы;

Взрослые люди более воспитанные, чем подростки, но бывает и наоборот;

Подросток замыкается в себе, часто хомит и врет взрослым;

Подросток умнее, хитрее и изворотливее, он хочет попробовать что-то новое, любит риск и никогда не видит опасности. Становясь взрослее, подросток уже будет понимать все свои ошибки,  и стараться исправлять их;

Как видите, наши дети, в общем-то, понимают, что подростковый возраст – это трудный возраст, когда желания не совпадают с возможностями и условиями, в которых подросток взрослеет.

Взрослеющий человек пытается поступать вопреки тому, что предписывают правила или предлагают взрослые. Непокорность – это своеобразная проба пера. Подросток занят важной работой  - воспитанием в себе независимости, самостоятельности. Естественно, что подобная работа не проходит без осложнений и ошибок.

На этом этапе родители не узнают своего ребенка – настолько сильно он меняется. От почти полного послушания, свойственного малым детям, подростки часто переходят вначале к сдержанному непослушанию, а затем и к скрытому неповиновению родителям. Если раньше, будучи ребенком, он смотрел на мир глазами своих родителей, то теперь у подростка выстраивается параллельная система ценностей и взглядов на мир. Она частично пересекается с позицией родителей, а частично – со  взглядами сверстников. Подросток хочет как можно быстрее стать взрослым, стремится  к самоутверждению.

Взрослая жизнь – это не только возрастной период, но и участие в труде, и в выполнение семейных обязанностей. Однако, без надлежащей подготовки к взрослой жизни, в том числе и к семейной, подростковый период может стать временем утраченных возможностей.

Взрослея, подростку приходится решать массу непростых задач. Среди них как школьные, так и жизненные задачи. Психологи считают, что эти задачи в свое время приходится решать каждому человеку. Все задачи жизни необходимо решать в свое время. Продвигаться к решению более сложной задачи можно только после решения более легкой.

Как же наши дети отвечают на вопрос «Трудно ли быть подростком?»

Предлагаю вашему вниманию некоторые варианты ответов:

Подростком быть совсем не трудно, если ты всегда слушаешь то, что говорят родители, не перекрикиваешь их;

Трудно, потому что у подростка вечно какие-то проблемы, конфликты с родителями. Лучше бы я родилась сразу старой бабушкой;

Подростком быть очень и очень трудно. Иногда я не знаю, что мне делать, не нахожу себе места. Лучше быть маленьким ребенком;

Не знаю. Я им только еще становлюсь. Мне  очень  трудно  быть  старшей в семье, постоянно нужно смотреть за братом, все делать по дому, нет ни минуты отдыха;

Я считаю, что подростком быть не трудно, ведь подросток – это последняя стадия ребенка перед тем, как прейти к взрослой жизни;

Да, трудно, потому что на тебя ложится большая ответственность, приходится принимать сложные решения, появляются новые друзья, меняется характер;

Трудно только в смысле учебы, все время хочется спать, думаешь совсем  о другом, не хочется учиться и тратить драгоценное время на домашние задания;

Конечно,  подростком быть трудно. Считаешь, что ты уже взрослый и вправе делать все, что захочется, но это не так, за все нужно отвечать;

Трудно, так как некоторые взрослые не понимают подростков, устраивают им ограничения в личной жизни;

Да, подростком быть трудно, ведь нам хочется свободы (в смысле не совсем жить одному), чтобы не лезли в личную жизнь. За нами постоянно следят, через чур много волнуются за нас, что-то советуют, учат жизни.. Я, конечно,  не против, чтобы в школе нас учили, но чтобы личной жизни не мешали. Я не люблю, когда на мое поведение много обращают внимание посторонние люди, не родные. Я не совсем понимаю взрослых, ведь когда-то они сами были подростками, вели себя, практически, также. Пусть лучше учат на своих ошибках.

Для благополучного  решения всех задач и трудностей подросткового возраста очень важно соблюдать правильный распорядок жизни подростка, строгий режим его труда, сна. Отдыха и питания, регулярно заниматься физкультурой и спортом.

Очень важна максимальная загрузка подростка хорошими делами (в том числе занятия в спортивных секциях, в различных кружках, в коллективных творческих делах и т.д.)

Чрезвычайно важно переключение внимания подростка с негативных моментов на интересную и занимательную для него деятельность.

Неоценимую помощь в преодолении  возникающих перед подростком трудностей может выполнить ведение личного дневника. Личный дневник – это как бы отчет перед самим собой, ежедневный, самокритичный и не всегда лицеприятный. Подросток должен быть уверен, что его записи никто не прочтет, иначе он перестанет доверять всем, замкнется, начнет лгать, изворачиваться, приспосабливаться. Это может привести к непредсказуемым последствиям. Все это советы педагогов и психологов.

А в заключении я прочту  советы, которые дают подростки вам, своим родителям.  Ребята убедительно просили, чтобы все их советы прозвучали. Конечно, по некоторым так называемым советам, вы поймете, что вашим детям еще расти и расти до взрослой жизни, но в некоторых советах слышится  крик о помощи. Прислушайтесь, пожалуйста, и сделайте соответствующие для себя выводы.

Прислушивайтесь к мнению подростков;

Интересуйтесь здоровьем и проблемами своих детей.

Понимайте своих детей, помогайте им в трудную минуту, решайте с ними их проблемы.

Не бейте своих детей, не ругайте, любите, не сажайте в угол, больше уделяйте им внимания.

Не запрещайте гулять.

Постарайтесь доверять своим детям, быть примером для них, помогать им, наставлять на путь истинный.

Если в вашей семье есть еще младшие дети, уделяйте подростку столько же времени, как и младшему.

Лучше смотрите за воспитанием детей, заставляйте их заниматься, ведь в дальнейшем им это пригодится.

Постарайтесь быть добрее, не заставляйте подростка делать то, что он не хочет делать.

Не давите на подростка.

В учебные дни меньше давайте работы по дому.

Не читайте личные записи, не лазьте по карманам, разрешайте больше общаться по телефону.

Не заставляйте есть почти как по режиму. Захочу-поем!

Уважайте своего ребенка. Почаще общайтесь с ним.

Не запрещайте говорить все, что мы о вас думаем.

Не спрашивайте, во сколько пришла домой после ночного гуляния, не разговаривайте по утрам, когда я сплю.

Проявляйте больше терпения, не ругайте очень часто, не вмешивайтесь в личную жизнь.

Помогайте с домашним заданием.

Станьте лучшим другом.

Не надоедайте с расспросами, не наказывайте за опоздание, не подслушивайте телефонные разговоры и не читайте SMSки.

Не слушайте сплетни про своих детей.

Проводите больше времени с детьми.

Давайте на расходы карманные деньги.

Выслушивайте все проблемы, покупайте все, что захотят.

Разрешайте иногда не ходить в школу и высыпаться после ночного гуляния.

Доверяйте своим детям, входите в их ситуации, ставьте себя на их место.

Не лезьте в наши проблемы и не пытайтесь узнать наши секреты.

Любите своих детей, ведь мы вас очень любим.

Подростковый период – это испытание, данное каждому человеку. Сколько людей проходило этим путем. А сколько еще пройдут!

Этот жизненный опыт нельзя передать другому. К сожалению, каждый подросток начинает свой путь снова. Наши дети совершают те же ошибки, мучаются над решением тех же вечных вопросов. Даже если вы дадите подросткам тысячу готовых рецептов мудрости, они будут упорно искать собственные ответы на вопросы жизни.

Хочется пожелать всем  терпения, житейской мудрости и понимания между вами и вашими взрослеющими детьми.

***Трудности подросткового возраста***

Возраст человека – это не только число прожитых лет, регулярно отмечаемых в семейном кругу по поводу дня рождения, но и определенное положение в обществе. Оно связано с новыми правами, обязанностями, ответственностью.

От подростков окружающие ожидают более зрелых поступков, на них возлагают больше надежд, с ними чаще советуются, доверяют, с них больше требуют. В детстве поведение ребенка контролировали родители, а взрослая жизнь требует принятия собственных решений. Приходится пересматривать свое отношение к миру, принимать и самостоятельно вырабатывать ценности, мировоззрение, идеалы.

Всех присутствующих здесь родителей можно разделить на три группы:

1. Это те, кто уже пережил вместе с ребенком трудности подросткового возраста.
2. Те, кому это еще предстоит сделать.
3. И, наконец, те, у кого в настоящее время ребенок-подросток.

Так в чем же заключаются особенности и трудности подросткового возраста?

Ученые убеждены, что «правильный» возраст, когда ребенок во всем слушается взрослых, продолжается до 10-11 лет. В 7-10 лет маленький человек во всем подражает старшим наставникам. Совсем иное дело – старший подросток, вступивший в период от 13 до 15 лет.

Подростковый возраст – это особенный и очень важный для дальнейшего становления личности возраст. В это время происходит существенная перестройка всего организма подростка. Это период бурного, и в то же время неравномерного физического развития: ускоренно растет тело и изменяются его пропорции, совершенствуется мускульный аппарат. Это вызывает и некоторые психологические проявления – подросток осознает и переживает  свою угловатость, нескладность.

В подростковом возрасте и несоответствие в развитии сердечно -сосудистой системы, следствием чего являются наблюдающиеся у некоторых подростков головокружения, сердцебиение, головные боли, слабость, утомляемость и т.д.

Для подросткового возраста характерны раздражительность, вспыльчивость, повышенная возбудимость, которая в соединении с бурной энергией и активностью при недостаточной выдержке приводит, зачастую, к нежелательным поступкам, нарушениям дисциплины и даже правовым нарушениям и преступлениям.

Однако, подростковый возраст – это не какой-то «инвалидный» возраст. Напротив, это возраст кипучей энергии, активного образа жизни. Но именно в это время у подростков ярко  проявляется  импульсивность, которая является сигналом внутреннего неблагополучия.

Что такое импульсивность?

* **это особенность поведения человека**

**(в устойчивых формах – черта характера), заключающаяся в склонности действовать по первому побуждению, под влиянием внешних обстоятельств или эмоций.**

В результате анкетирования родителей  на тему: «Оценка импульсивности ребенка», можно сделать следующие выводы:

Результаты анкетирования подтверждают исследования ученых: низкий уровень импульсивности детей приходится на учащихся до 10-летнего возраста ( 1-3 классы) ;  средний уровень импульсивности свойственен учащимся 4-6 классов, большей части – 7-9 классов, высокий уровень импульсивности свойственен лишь некоторым  учащимся 7-9 классов.

Можно подвести итог, что подростковый возраст практически нормально переживает большинство подростков нашей школы, и лишь некоторые дети требуют особого внимания и помощи со стороны взрослых, прежде всего – родителей.

Именно в детско-родительских отношениях импульсивность проявляется особенно ярко. У подростков импульсивность является следствием повышенной эмоциональной возбудимости, характерной для этого возраста. Количество импульсивных действий взрослых возрастает тем чаще, чем больше они хотят эти действия прекратить. После каждой вспышки импульсивного поведения родители раскаиваются, решают измениться: «В следующий раз не сорвусь, буду беседовать с сыном или дочерью, а не кричать, обижать и наказывать…». Но в следующий раз все обычно повторяется. Кроме того, импульсивность родителей передается детям.

Что же делать? Если выход из такой непростой ситуации?

Трудности поведения и характера наших детей не возникают сами по себе. Они всегда порождаются нашими проблемами. Когда ребенок становится невыносимым, полезно вспомнить, что детей нам не аист приносит. Универсального средства, способного предотвратить кризисные ситуации с детьми, нет. Однако можно обозначить то, чего по отношению к детям нужно стараться не делать.

**Восемь «нет!» для мамы с папой**

**Не запугивайте, не угрожайте ребенку – полученное таким способом послушание подрывает веру ребенка в себя и в вашу любовь;**

**Не прибегайте к насилию – насилие всегда воспроизводится;**

**Не  провоцируйте, не шантажируйте, не подкупайте ребенка – вы даете тем самым ему наглядный урок манипулирования людьми и чувствами;**

**Не оценивайте, не сравнивайте ребенка с другими – принимайте его таким, какой он есть;**

**Не сдерживайте своих чувств – старайтесь следовать при этом принципу «здесь и теперь»: чувства,  выраженные потом или авансом, редко оказываются подлинными;**

**Не замалчивайте проблемы и конфликты – высказывайте сами и непременно выслушивайте детей;**

**Не приносите жертв – ребенку не может быть хорошо, если плохо вам;**

**Не отвергайте ребенка, как бы тяжело он ни провинился.**

Подростки, зачастую, сами не могут правильно сформулировать отличия подростка от ребенка и от взрослого,  выявить трудности, с которыми приходится сталкиваться детям переходного возраста.

Всем учащимся с 5 по 9 класс было предложено выполнить,  по желанию, несколько заданий, связанных с темой нашего родительского собрания .

На вопрос, чем подросток отличается от взрослого человека, наши дети ответили по-разному. Вот некоторые варианты ответов:

Подросток выглядит моложе, у него больше свободного времени;

Подростку свойственна влюбчивость, ему хочется попробовать всего и сразу;

Взрослый человек сам распоряжается своей жизнью, а жизнь подростка в руках родителей;

Подросток, в отличие от взрослого, не может самостоятельно устраивать свою личную жизнь;

Подростка постоянно чему-то учат, у него больше запретов;

Взрослый человек может сам решать свои проблемы, а некоторые подростки к этому еще не готовы;

Взрослому легче, потому что он через все прошел, а подросток только начинает взрослую жизнь;

Взрослый человек работает, что-нибудь постоянно делает, а подросток гуляет, развлекается, одним словом, отдыхает от работы;

Взрослые люди более воспитанные, чем подростки, но бывает и наоборот;

Подросток замыкается в себе, часто хомит и врет взрослым;

Подросток умнее, хитрее и изворотливее, он хочет попробовать что-то новое, любит риск и никогда не видит опасности. Становясь взрослее, подросток уже будет понимать все свои ошибки,  и стараться исправлять их;

Как видите, наши дети, в общем-то, понимают, что подростковый возраст – это трудный возраст, когда желания не совпадают с возможностями и условиями, в которых подросток взрослеет.

Взрослеющий человек пытается поступать вопреки тому, что предписывают правила или предлагают взрослые. Непокорность – это своеобразная проба пера. Подросток занят важной работой  - воспитанием в себе независимости, самостоятельности. Естественно, что подобная работа не проходит без осложнений и ошибок.

На этом этапе родители не узнают своего ребенка – настолько сильно он меняется. От почти полного послушания, свойственного малым детям, подростки часто переходят вначале к сдержанному непослушанию, а затем и к скрытому неповиновению родителям. Если раньше, будучи ребенком, он смотрел на мир глазами своих родителей, то теперь у подростка выстраивается параллельная система ценностей и взглядов на мир. Она частично пересекается с позицией родителей, а частично – со  взглядами сверстников. Подросток хочет как можно быстрее стать взрослым, стремится  к самоутверждению.

Взрослая жизнь – это не только возрастной период, но и участие в труде, и в выполнение семейных обязанностей. Однако, без надлежащей подготовки к взрослой жизни, в том числе и к семейной, подростковый период может стать временем утраченных возможностей.

Взрослея, подростку приходится решать массу непростых задач. Среди них как школьные, так и жизненные задачи. Психологи считают, что эти задачи в свое время приходится решать каждому человеку. Все задачи жизни необходимо решать в свое время. Продвигаться к решению более сложной задачи можно только после решения более легкой.

Как же наши дети отвечают на вопрос «Трудно ли быть подростком?»

Предлагаю вашему вниманию некоторые варианты ответов:

Подростком быть совсем не трудно, если ты всегда слушаешь то, что говорят родители, не перекрикиваешь их;

Трудно, потому что у подростка вечно какие-то проблемы, конфликты с родителями. Лучше бы я родилась сразу старой бабушкой;

Подростком быть очень и очень трудно. Иногда я не знаю, что мне делать, не нахожу себе места. Лучше быть маленьким ребенком;

Не знаю. Я им только еще становлюсь. Мне  очень  трудно  быть  старшей в семье, постоянно нужно смотреть за братом, все делать по дому, нет ни минуты отдыха;

Я считаю, что подростком быть не трудно, ведь подросток – это последняя стадия ребенка перед тем, как прейти к взрослой жизни;

Да, трудно, потому что на тебя ложится большая ответственность, приходится принимать сложные решения, появляются новые друзья, меняется характер;

Трудно только в смысле учебы, все время хочется спать, думаешь совсем  о другом, не хочется учиться и тратить драгоценное время на домашние задания;

Конечно,  подростком быть трудно. Считаешь, что ты уже взрослый и вправе делать все, что захочется, но это не так, за все нужно отвечать;

Трудно, так как некоторые взрослые не понимают подростков, устраивают им ограничения в личной жизни;

Да, подростком быть трудно, ведь нам хочется свободы (в смысле не совсем жить одному), чтобы не лезли в личную жизнь. За нами постоянно следят, через чур много волнуются за нас, что-то советуют, учат жизни.. Я, конечно,  не против, чтобы в школе нас учили, но чтобы личной жизни не мешали. Я не люблю, когда на мое поведение много обращают внимание посторонние люди, не родные. Я не совсем понимаю взрослых, ведь когда-то они сами были подростками, вели себя, практически, также. Пусть лучше учат на своих ошибках.

Для благополучного  решения всех задач и трудностей подросткового возраста очень важно соблюдать правильный распорядок жизни подростка, строгий режим его труда, сна. Отдыха и питания, регулярно заниматься физкультурой и спортом.

Очень важна максимальная загрузка подростка хорошими делами (в том числе занятия в спортивных секциях, в различных кружках, в коллективных творческих делах и т.д.)

Чрезвычайно важно переключение внимания подростка с негативных моментов на интересную и занимательную для него деятельность.

Неоценимую помощь в преодолении  возникающих перед подростком трудностей может выполнить ведение личного дневника. Личный дневник – это как бы отчет перед самим собой, ежедневный, самокритичный и не всегда лицеприятный. Подросток должен быть уверен, что его записи никто не прочтет, иначе он перестанет доверять всем, замкнется, начнет лгать, изворачиваться, приспосабливаться. Это может привести к непредсказуемым последствиям. Все это советы педагогов и психологов.

А в заключении я прочту  советы, которые дают подростки вам, своим родителям.  Ребята убедительно просили, чтобы все их советы прозвучали. Конечно, по некоторым так называемым советам, вы поймете, что вашим детям еще расти и расти до взрослой жизни, но в некоторых советах слышится  крик о помощи. Прислушайтесь, пожалуйста, и сделайте соответствующие для себя выводы.

Прислушивайтесь к мнению подростков;

Интересуйтесь здоровьем и проблемами своих детей.

Понимайте своих детей, помогайте им в трудную минуту, решайте с ними их проблемы.

Не бейте своих детей, не ругайте, любите, не сажайте в угол, больше уделяйте им внимания.

Не запрещайте гулять.

Постарайтесь доверять своим детям, быть примером для них, помогать им, наставлять на путь истинный.

Если в вашей семье есть еще младшие дети, уделяйте подростку столько же времени, как и младшему.

Лучше смотрите за воспитанием детей, заставляйте их заниматься, ведь в дальнейшем им это пригодится.

Постарайтесь быть добрее, не заставляйте подростка делать то, что он не хочет делать.

Не давите на подростка.

В учебные дни меньше давайте работы по дому.

Не читайте личные записи, не лазьте по карманам, разрешайте больше общаться по телефону.

Не заставляйте есть почти как по режиму. Захочу-поем!

Уважайте своего ребенка. Почаще общайтесь с ним.

Не запрещайте говорить все, что мы о вас думаем.

Не спрашивайте, во сколько пришла домой после ночного гуляния, не разговаривайте по утрам, когда я сплю.

Проявляйте больше терпения, не ругайте очень часто, не вмешивайтесь в личную жизнь.

Помогайте с домашним заданием.

Станьте лучшим другом.

Не надоедайте с расспросами, не наказывайте за опоздание, не подслушивайте телефонные разговоры и не читайте SMSки.

Не слушайте сплетни про своих детей.

Проводите больше времени с детьми.

Давайте на расходы карманные деньги.

Выслушивайте все проблемы, покупайте все, что захотят.

Разрешайте иногда не ходить в школу и высыпаться после ночного гуляния.

Доверяйте своим детям, входите в их ситуации, ставьте себя на их место.

Не лезьте в наши проблемы и не пытайтесь узнать наши секреты.

Любите своих детей, ведь мы вас очень любим.

Подростковый период – это испытание, данное каждому человеку. Сколько людей проходило этим путем. А сколько еще пройдут!

Этот жизненный опыт нельзя передать другому. К сожалению, каждый подросток начинает свой путь снова. Наши дети совершают те же ошибки, мучаются над решением тех же вечных вопросов. Даже если вы дадите подросткам тысячу готовых рецептов мудрости, они будут упорно искать собственные ответы на вопросы жизни.

Хочется пожелать всем  терпения, житейской мудрости и понимания между вами и вашими взрослеющими детьми.

***Трудности подросткового возраста***

Возраст человека – это не только число прожитых лет, регулярно отмечаемых в семейном кругу по поводу дня рождения, но и определенное положение в обществе. Оно связано с новыми правами, обязанностями, ответственностью.

От подростков окружающие ожидают более зрелых поступков, на них возлагают больше надежд, с ними чаще советуются, доверяют, с них больше требуют. В детстве поведение ребенка контролировали родители, а взрослая жизнь требует принятия собственных решений. Приходится пересматривать свое отношение к миру, принимать и самостоятельно вырабатывать ценности, мировоззрение, идеалы.

Всех присутствующих здесь родителей можно разделить на три группы:

1. Это те, кто уже пережил вместе с ребенком трудности подросткового возраста.
2. Те, кому это еще предстоит сделать.
3. И, наконец, те, у кого в настоящее время ребенок-подросток.

Так в чем же заключаются особенности и трудности подросткового возраста?

Ученые убеждены, что «правильный» возраст, когда ребенок во всем слушается взрослых, продолжается до 10-11 лет. В 7-10 лет маленький человек во всем подражает старшим наставникам. Совсем иное дело – старший подросток, вступивший в период от 13 до 15 лет.

Подростковый возраст – это особенный и очень важный для дальнейшего становления личности возраст. В это время происходит существенная перестройка всего организма подростка. Это период бурного, и в то же время неравномерного физического развития: ускоренно растет тело и изменяются его пропорции, совершенствуется мускульный аппарат. Это вызывает и некоторые психологические проявления – подросток осознает и переживает  свою угловатость, нескладность.

В подростковом возрасте и несоответствие в развитии сердечно -сосудистой системы, следствием чего являются наблюдающиеся у некоторых подростков головокружения, сердцебиение, головные боли, слабость, утомляемость и т.д.

Для подросткового возраста характерны раздражительность, вспыльчивость, повышенная возбудимость, которая в соединении с бурной энергией и активностью при недостаточной выдержке приводит, зачастую, к нежелательным поступкам, нарушениям дисциплины и даже правовым нарушениям и преступлениям.

Однако, подростковый возраст – это не какой-то «инвалидный» возраст. Напротив, это возраст кипучей энергии, активного образа жизни. Но именно в это время у подростков ярко  проявляется  импульсивность, которая является сигналом внутреннего неблагополучия.

Что такое импульсивность?

* **это особенность поведения человека**

**(в устойчивых формах – черта характера), заключающаяся в склонности действовать по первому побуждению, под влиянием внешних обстоятельств или эмоций.**

В результате анкетирования родителей  на тему: «Оценка импульсивности ребенка», можно сделать следующие выводы:

Результаты анкетирования подтверждают исследования ученых: низкий уровень импульсивности детей приходится на учащихся до 10-летнего возраста ( 1-3 классы) ;  средний уровень импульсивности свойственен учащимся 4-6 классов, большей части – 7-9 классов, высокий уровень импульсивности свойственен лишь некоторым  учащимся 7-9 классов.

Можно подвести итог, что подростковый возраст практически нормально переживает большинство подростков нашей школы, и лишь некоторые дети требуют особого внимания и помощи со стороны взрослых, прежде всего – родителей.

Именно в детско-родительских отношениях импульсивность проявляется особенно ярко. У подростков импульсивность является следствием повышенной эмоциональной возбудимости, характерной для этого возраста. Количество импульсивных действий взрослых возрастает тем чаще, чем больше они хотят эти действия прекратить. После каждой вспышки импульсивного поведения родители раскаиваются, решают измениться: «В следующий раз не сорвусь, буду беседовать с сыном или дочерью, а не кричать, обижать и наказывать…». Но в следующий раз все обычно повторяется. Кроме того, импульсивность родителей передается детям.

Что же делать? Если выход из такой непростой ситуации?

Трудности поведения и характера наших детей не возникают сами по себе. Они всегда порождаются нашими проблемами. Когда ребенок становится невыносимым, полезно вспомнить, что детей нам не аист приносит. Универсального средства, способного предотвратить кризисные ситуации с детьми, нет. Однако можно обозначить то, чего по отношению к детям нужно стараться не делать.

**Восемь «нет!» для мамы с папой**

**Не запугивайте, не угрожайте ребенку – полученное таким способом послушание подрывает веру ребенка в себя и в вашу любовь;**

**Не прибегайте к насилию – насилие всегда воспроизводится;**

**Не  провоцируйте, не шантажируйте, не подкупайте ребенка – вы даете тем самым ему наглядный урок манипулирования людьми и чувствами;**

**Не оценивайте, не сравнивайте ребенка с другими – принимайте его таким, какой он есть;**

**Не сдерживайте своих чувств – старайтесь следовать при этом принципу «здесь и теперь»: чувства,  выраженные потом или авансом, редко оказываются подлинными;**

**Не замалчивайте проблемы и конфликты – высказывайте сами и непременно выслушивайте детей;**

**Не приносите жертв – ребенку не может быть хорошо, если плохо вам;**

**Не отвергайте ребенка, как бы тяжело он ни провинился.**

Подростки, зачастую, сами не могут правильно сформулировать отличия подростка от ребенка и от взрослого,  выявить трудности, с которыми приходится сталкиваться детям переходного возраста.

Всем учащимся с 5 по 9 класс было предложено выполнить,  по желанию, несколько заданий, связанных с темой нашего родительского собрания .

На вопрос, чем подросток отличается от взрослого человека, наши дети ответили по-разному. Вот некоторые варианты ответов:

Подросток выглядит моложе, у него больше свободного времени;

Подростку свойственна влюбчивость, ему хочется попробовать всего и сразу;

Взрослый человек сам распоряжается своей жизнью, а жизнь подростка в руках родителей;

Подросток, в отличие от взрослого, не может самостоятельно устраивать свою личную жизнь;

Подростка постоянно чему-то учат, у него больше запретов;

Взрослый человек может сам решать свои проблемы, а некоторые подростки к этому еще не готовы;

Взрослому легче, потому что он через все прошел, а подросток только начинает взрослую жизнь;

Взрослый человек работает, что-нибудь постоянно делает, а подросток гуляет, развлекается, одним словом, отдыхает от работы;

Взрослые люди более воспитанные, чем подростки, но бывает и наоборот;

Подросток замыкается в себе, часто хомит и врет взрослым;

Подросток умнее, хитрее и изворотливее, он хочет попробовать что-то новое, любит риск и никогда не видит опасности. Становясь взрослее, подросток уже будет понимать все свои ошибки,  и стараться исправлять их;

Как видите, наши дети, в общем-то, понимают, что подростковый возраст – это трудный возраст, когда желания не совпадают с возможностями и условиями, в которых подросток взрослеет.

Взрослеющий человек пытается поступать вопреки тому, что предписывают правила или предлагают взрослые. Непокорность – это своеобразная проба пера. Подросток занят важной работой  - воспитанием в себе независимости, самостоятельности. Естественно, что подобная работа не проходит без осложнений и ошибок.

На этом этапе родители не узнают своего ребенка – настолько сильно он меняется. От почти полного послушания, свойственного малым детям, подростки часто переходят вначале к сдержанному непослушанию, а затем и к скрытому неповиновению родителям. Если раньше, будучи ребенком, он смотрел на мир глазами своих родителей, то теперь у подростка выстраивается параллельная система ценностей и взглядов на мир. Она частично пересекается с позицией родителей, а частично – со  взглядами сверстников. Подросток хочет как можно быстрее стать взрослым, стремится  к самоутверждению.

Взрослая жизнь – это не только возрастной период, но и участие в труде, и в выполнение семейных обязанностей. Однако, без надлежащей подготовки к взрослой жизни, в том числе и к семейной, подростковый период может стать временем утраченных возможностей.

Взрослея, подростку приходится решать массу непростых задач. Среди них как школьные, так и жизненные задачи. Психологи считают, что эти задачи в свое время приходится решать каждому человеку. Все задачи жизни необходимо решать в свое время. Продвигаться к решению более сложной задачи можно только после решения более легкой.

Как же наши дети отвечают на вопрос «Трудно ли быть подростком?»

Предлагаю вашему вниманию некоторые варианты ответов:

Подростком быть совсем не трудно, если ты всегда слушаешь то, что говорят родители, не перекрикиваешь их;

Трудно, потому что у подростка вечно какие-то проблемы, конфликты с родителями. Лучше бы я родилась сразу старой бабушкой;

Подростком быть очень и очень трудно. Иногда я не знаю, что мне делать, не нахожу себе места. Лучше быть маленьким ребенком;

Не знаю. Я им только еще становлюсь. Мне  очень  трудно  быть  старшей в семье, постоянно нужно смотреть за братом, все делать по дому, нет ни минуты отдыха;

Я считаю, что подростком быть не трудно, ведь подросток – это последняя стадия ребенка перед тем, как прейти к взрослой жизни;

Да, трудно, потому что на тебя ложится большая ответственность, приходится принимать сложные решения, появляются новые друзья, меняется характер;

Трудно только в смысле учебы, все время хочется спать, думаешь совсем  о другом, не хочется учиться и тратить драгоценное время на домашние задания;

Конечно,  подростком быть трудно. Считаешь, что ты уже взрослый и вправе делать все, что захочется, но это не так, за все нужно отвечать;

Трудно, так как некоторые взрослые не понимают подростков, устраивают им ограничения в личной жизни;

Да, подростком быть трудно, ведь нам хочется свободы (в смысле не совсем жить одному), чтобы не лезли в личную жизнь. За нами постоянно следят, через чур много волнуются за нас, что-то советуют, учат жизни.. Я, конечно,  не против, чтобы в школе нас учили, но чтобы личной жизни не мешали. Я не люблю, когда на мое поведение много обращают внимание посторонние люди, не родные. Я не совсем понимаю взрослых, ведь когда-то они сами были подростками, вели себя, практически, также. Пусть лучше учат на своих ошибках.

Для благополучного  решения всех задач и трудностей подросткового возраста очень важно соблюдать правильный распорядок жизни подростка, строгий режим его труда, сна. Отдыха и питания, регулярно заниматься физкультурой и спортом.

Очень важна максимальная загрузка подростка хорошими делами (в том числе занятия в спортивных секциях, в различных кружках, в коллективных творческих делах и т.д.)

Чрезвычайно важно переключение внимания подростка с негативных моментов на интересную и занимательную для него деятельность.

Неоценимую помощь в преодолении  возникающих перед подростком трудностей может выполнить ведение личного дневника. Личный дневник – это как бы отчет перед самим собой, ежедневный, самокритичный и не всегда лицеприятный. Подросток должен быть уверен, что его записи никто не прочтет, иначе он перестанет доверять всем, замкнется, начнет лгать, изворачиваться, приспосабливаться. Это может привести к непредсказуемым последствиям. Все это советы педагогов и психологов.

А в заключении я прочту  советы, которые дают подростки вам, своим родителям.  Ребята убедительно просили, чтобы все их советы прозвучали. Конечно, по некоторым так называемым советам, вы поймете, что вашим детям еще расти и расти до взрослой жизни, но в некоторых советах слышится  крик о помощи. Прислушайтесь, пожалуйста, и сделайте соответствующие для себя выводы.

Прислушивайтесь к мнению подростков;

Интересуйтесь здоровьем и проблемами своих детей.

Понимайте своих детей, помогайте им в трудную минуту, решайте с ними их проблемы.

Не бейте своих детей, не ругайте, любите, не сажайте в угол, больше уделяйте им внимания.

Не запрещайте гулять.

Постарайтесь доверять своим детям, быть примером для них, помогать им, наставлять на путь истинный.

Если в вашей семье есть еще младшие дети, уделяйте подростку столько же времени, как и младшему.

Лучше смотрите за воспитанием детей, заставляйте их заниматься, ведь в дальнейшем им это пригодится.

Постарайтесь быть добрее, не заставляйте подростка делать то, что он не хочет делать.

Не давите на подростка.

В учебные дни меньше давайте работы по дому.

Не читайте личные записи, не лазьте по карманам, разрешайте больше общаться по телефону.

Не заставляйте есть почти как по режиму. Захочу-поем!

Уважайте своего ребенка. Почаще общайтесь с ним.

Не запрещайте говорить все, что мы о вас думаем.

Не спрашивайте, во сколько пришла домой после ночного гуляния, не разговаривайте по утрам, когда я сплю.

Проявляйте больше терпения, не ругайте очень часто, не вмешивайтесь в личную жизнь.

Помогайте с домашним заданием.

Станьте лучшим другом.

Не надоедайте с расспросами, не наказывайте за опоздание, не подслушивайте телефонные разговоры и не читайте SMSки.

Не слушайте сплетни про своих детей.

Проводите больше времени с детьми.

Давайте на расходы карманные деньги.

Выслушивайте все проблемы, покупайте все, что захотят.

Разрешайте иногда не ходить в школу и высыпаться после ночного гуляния.

Доверяйте своим детям, входите в их ситуации, ставьте себя на их место.

Не лезьте в наши проблемы и не пытайтесь узнать наши секреты.

Любите своих детей, ведь мы вас очень любим.

Подростковый период – это испытание, данное каждому человеку. Сколько людей проходило этим путем. А сколько еще пройдут!

Этот жизненный опыт нельзя передать другому. К сожалению, каждый подросток начинает свой путь снова. Наши дети совершают те же ошибки, мучаются над решением тех же вечных вопросов. Даже если вы дадите подросткам тысячу готовых рецептов мудрости, они будут упорно искать собственные ответы на вопросы жизни.

Хочется пожелать всем  терпения, житейской мудрости и понимания между вами и вашими взрослеющими детьм

***Трудности подросткового возраста***

Возраст человека – это не только число прожитых лет, регулярно отмечаемых в семейном кругу по поводу дня рождения, но и определенное положение в обществе. Оно связано с новыми правами, обязанностями, ответственностью.

От подростков окружающие ожидают более зрелых поступков, на них возлагают больше надежд, с ними чаще советуются, доверяют, с них больше требуют. В детстве поведение ребенка контролировали родители, а взрослая жизнь требует принятия собственных решений. Приходится пересматривать свое отношение к миру, принимать и самостоятельно вырабатывать ценности, мировоззрение, идеалы.

Всех присутствующих здесь родителей можно разделить на три группы:

1. Это те, кто уже пережил вместе с ребенком трудности подросткового возраста.
2. Те, кому это еще предстоит сделать.
3. И, наконец, те, у кого в настоящее время ребенок-подросток.

Так в чем же заключаются особенности и трудности подросткового возраста?

Ученые убеждены, что «правильный» возраст, когда ребенок во всем слушается взрослых, продолжается до 10-11 лет. В 7-10 лет маленький человек во всем подражает старшим наставникам. Совсем иное дело – старший подросток, вступивший в период от 13 до 15 лет.

Подростковый возраст – это особенный и очень важный для дальнейшего становления личности возраст. В это время происходит существенная перестройка всего организма подростка. Это период бурного, и в то же время неравномерного физического развития: ускоренно растет тело и изменяются его пропорции, совершенствуется мускульный аппарат. Это вызывает и некоторые психологические проявления – подросток осознает и переживает  свою угловатость, нескладность.

В подростковом возрасте и несоответствие в развитии сердечно -сосудистой системы, следствием чего являются наблюдающиеся у некоторых подростков головокружения, сердцебиение, головные боли, слабость, утомляемость и т.д.

Для подросткового возраста характерны раздражительность, вспыльчивость, повышенная возбудимость, которая в соединении с бурной энергией и активностью при недостаточной выдержке приводит, зачастую, к нежелательным поступкам, нарушениям дисциплины и даже правовым нарушениям и преступлениям.

Однако, подростковый возраст – это не какой-то «инвалидный» возраст. Напротив, это возраст кипучей энергии, активного образа жизни. Но именно в это время у подростков ярко  проявляется  импульсивность, которая является сигналом внутреннего неблагополучия.

Что такое импульсивность?

* **это особенность поведения человека**

**(в устойчивых формах – черта характера), заключающаяся в склонности действовать по первому побуждению, под влиянием внешних обстоятельств или эмоций.**

В результате анкетирования родителей  на тему: «Оценка импульсивности ребенка», можно сделать следующие выводы:

Результаты анкетирования подтверждают исследования ученых: низкий уровень импульсивности детей приходится на учащихся до 10-летнего возраста ( 1-3 классы) ;  средний уровень импульсивности свойственен учащимся 4-6 классов, большей части – 7-9 классов, высокий уровень импульсивности свойственен лишь некоторым  учащимся 7-9 классов.

Можно подвести итог, что подростковый возраст практически нормально переживает большинство подростков нашей школы, и лишь некоторые дети требуют особого внимания и помощи со стороны взрослых, прежде всего – родителей.

Именно в детско-родительских отношениях импульсивность проявляется особенно ярко. У подростков импульсивность является следствием повышенной эмоциональной возбудимости, характерной для этого возраста. Количество импульсивных действий взрослых возрастает тем чаще, чем больше они хотят эти действия прекратить. После каждой вспышки импульсивного поведения родители раскаиваются, решают измениться: «В следующий раз не сорвусь, буду беседовать с сыном или дочерью, а не кричать, обижать и наказывать…». Но в следующий раз все обычно повторяется. Кроме того, импульсивность родителей передается детям.

Что же делать? Если выход из такой непростой ситуации?

Трудности поведения и характера наших детей не возникают сами по себе. Они всегда порождаются нашими проблемами. Когда ребенок становится невыносимым, полезно вспомнить, что детей нам не аист приносит. Универсального средства, способного предотвратить кризисные ситуации с детьми, нет. Однако можно обозначить то, чего по отношению к детям нужно стараться не делать.

**Восемь «нет!» для мамы с папой**

**Не запугивайте, не угрожайте ребенку – полученное таким способом послушание подрывает веру ребенка в себя и в вашу любовь;**

**Не прибегайте к насилию – насилие всегда воспроизводится;**

**Не  провоцируйте, не шантажируйте, не подкупайте ребенка – вы даете тем самым ему наглядный урок манипулирования людьми и чувствами;**

**Не оценивайте, не сравнивайте ребенка с другими – принимайте его таким, какой он есть;**

**Не сдерживайте своих чувств – старайтесь следовать при этом принципу «здесь и теперь»: чувства,  выраженные потом или авансом, редко оказываются подлинными;**

**Не замалчивайте проблемы и конфликты – высказывайте сами и непременно выслушивайте детей;**

**Не приносите жертв – ребенку не может быть хорошо, если плохо вам;**

**Не отвергайте ребенка, как бы тяжело он ни провинился.**

Подростки, зачастую, сами не могут правильно сформулировать отличия подростка от ребенка и от взрослого,  выявить трудности, с которыми приходится сталкиваться детям переходного возраста.

Всем учащимся с 5 по 9 класс было предложено выполнить,  по желанию, несколько заданий, связанных с темой нашего родительского собрания .

На вопрос, чем подросток отличается от взрослого человека, наши дети ответили по-разному. Вот некоторые варианты ответов:

Подросток выглядит моложе, у него больше свободного времени;

Подростку свойственна влюбчивость, ему хочется попробовать всего и сразу;

Взрослый человек сам распоряжается своей жизнью, а жизнь подростка в руках родителей;

Подросток, в отличие от взрослого, не может самостоятельно устраивать свою личную жизнь;

Подростка постоянно чему-то учат, у него больше запретов;

Взрослый человек может сам решать свои проблемы, а некоторые подростки к этому еще не готовы;

Взрослому легче, потому что он через все прошел, а подросток только начинает взрослую жизнь;

Взрослый человек работает, что-нибудь постоянно делает, а подросток гуляет, развлекается, одним словом, отдыхает от работы;

Взрослые люди более воспитанные, чем подростки, но бывает и наоборот;

Подросток замыкается в себе, часто хомит и врет взрослым;

Подросток умнее, хитрее и изворотливее, он хочет попробовать что-то новое, любит риск и никогда не видит опасности. Становясь взрослее, подросток уже будет понимать все свои ошибки,  и стараться исправлять их;

Как видите, наши дети, в общем-то, понимают, что подростковый возраст – это трудный возраст, когда желания не совпадают с возможностями и условиями, в которых подросток взрослеет.

Взрослеющий человек пытается поступать вопреки тому, что предписывают правила или предлагают взрослые. Непокорность – это своеобразная проба пера. Подросток занят важной работой  - воспитанием в себе независимости, самостоятельности. Естественно, что подобная работа не проходит без осложнений и ошибок.

На этом этапе родители не узнают своего ребенка – настолько сильно он меняется. От почти полного послушания, свойственного малым детям, подростки часто переходят вначале к сдержанному непослушанию, а затем и к скрытому неповиновению родителям. Если раньше, будучи ребенком, он смотрел на мир глазами своих родителей, то теперь у подростка выстраивается параллельная система ценностей и взглядов на мир. Она частично пересекается с позицией родителей, а частично – со  взглядами сверстников. Подросток хочет как можно быстрее стать взрослым, стремится  к самоутверждению.

Взрослая жизнь – это не только возрастной период, но и участие в труде, и в выполнение семейных обязанностей. Однако, без надлежащей подготовки к взрослой жизни, в том числе и к семейной, подростковый период может стать временем утраченных возможностей.

Взрослея, подростку приходится решать массу непростых задач. Среди них как школьные, так и жизненные задачи. Психологи считают, что эти задачи в свое время приходится решать каждому человеку. Все задачи жизни необходимо решать в свое время. Продвигаться к решению более сложной задачи можно только после решения более легкой.

Как же наши дети отвечают на вопрос «Трудно ли быть подростком?»

Предлагаю вашему вниманию некоторые варианты ответов:

Подростком быть совсем не трудно, если ты всегда слушаешь то, что говорят родители, не перекрикиваешь их;

Трудно, потому что у подростка вечно какие-то проблемы, конфликты с родителями. Лучше бы я родилась сразу старой бабушкой;

Подростком быть очень и очень трудно. Иногда я не знаю, что мне делать, не нахожу себе места. Лучше быть маленьким ребенком;

Не знаю. Я им только еще становлюсь. Мне  очень  трудно  быть  старшей в семье, постоянно нужно смотреть за братом, все делать по дому, нет ни минуты отдыха;

Я считаю, что подростком быть не трудно, ведь подросток – это последняя стадия ребенка перед тем, как прейти к взрослой жизни;

Да, трудно, потому что на тебя ложится большая ответственность, приходится принимать сложные решения, появляются новые друзья, меняется характер;

Трудно только в смысле учебы, все время хочется спать, думаешь совсем  о другом, не хочется учиться и тратить драгоценное время на домашние задания;

Конечно,  подростком быть трудно. Считаешь, что ты уже взрослый и вправе делать все, что захочется, но это не так, за все нужно отвечать;

Трудно, так как некоторые взрослые не понимают подростков, устраивают им ограничения в личной жизни;

Да, подростком быть трудно, ведь нам хочется свободы (в смысле не совсем жить одному), чтобы не лезли в личную жизнь. За нами постоянно следят, через чур много волнуются за нас, что-то советуют, учат жизни.. Я, конечно,  не против, чтобы в школе нас учили, но чтобы личной жизни не мешали. Я не люблю, когда на мое поведение много обращают внимание посторонние люди, не родные. Я не совсем понимаю взрослых, ведь когда-то они сами были подростками, вели себя, практически, также. Пусть лучше учат на своих ошибках.

Для благополучного  решения всех задач и трудностей подросткового возраста очень важно соблюдать правильный распорядок жизни подростка, строгий режим его труда, сна. Отдыха и питания, регулярно заниматься физкультурой и спортом.

Очень важна максимальная загрузка подростка хорошими делами (в том числе занятия в спортивных секциях, в различных кружках, в коллективных творческих делах и т.д.)

Чрезвычайно важно переключение внимания подростка с негативных моментов на интересную и занимательную для него деятельность.

Неоценимую помощь в преодолении  возникающих перед подростком трудностей может выполнить ведение личного дневника. Личный дневник – это как бы отчет перед самим собой, ежедневный, самокритичный и не всегда лицеприятный. Подросток должен быть уверен, что его записи никто не прочтет, иначе он перестанет доверять всем, замкнется, начнет лгать, изворачиваться, приспосабливаться. Это может привести к непредсказуемым последствиям. Все это советы педагогов и психологов.

А в заключении я прочту  советы, которые дают подростки вам, своим родителям.  Ребята убедительно просили, чтобы все их советы прозвучали. Конечно, по некоторым так называемым советам, вы поймете, что вашим детям еще расти и расти до взрослой жизни, но в некоторых советах слышится  крик о помощи. Прислушайтесь, пожалуйста, и сделайте соответствующие для себя выводы.

Прислушивайтесь к мнению подростков;

Интересуйтесь здоровьем и проблемами своих детей.

Понимайте своих детей, помогайте им в трудную минуту, решайте с ними их проблемы.

Не бейте своих детей, не ругайте, любите, не сажайте в угол, больше уделяйте им внимания.

Не запрещайте гулять.

Постарайтесь доверять своим детям, быть примером для них, помогать им, наставлять на путь истинный.

Если в вашей семье есть еще младшие дети, уделяйте подростку столько же времени, как и младшему.

Лучше смотрите за воспитанием детей, заставляйте их заниматься, ведь в дальнейшем им это пригодится.

Постарайтесь быть добрее, не заставляйте подростка делать то, что он не хочет делать.

Не давите на подростка.

В учебные дни меньше давайте работы по дому.

Не читайте личные записи, не лазьте по карманам, разрешайте больше общаться по телефону.

Не заставляйте есть почти как по режиму. Захочу-поем!

Уважайте своего ребенка. Почаще общайтесь с ним.

Не запрещайте говорить все, что мы о вас думаем.

Не спрашивайте, во сколько пришла домой после ночного гуляния, не разговаривайте по утрам, когда я сплю.

Проявляйте больше терпения, не ругайте очень часто, не вмешивайтесь в личную жизнь.

Помогайте с домашним заданием.

Станьте лучшим другом.

Не надоедайте с расспросами, не наказывайте за опоздание, не подслушивайте телефонные разговоры и не читайте SMSки.

Не слушайте сплетни про своих детей.

Проводите больше времени с детьми.

Давайте на расходы карманные деньги.

Выслушивайте все проблемы, покупайте все, что захотят.

Разрешайте иногда не ходить в школу и высыпаться после ночного гуляния.

Доверяйте своим детям, входите в их ситуации, ставьте себя на их место.

Не лезьте в наши проблемы и не пытайтесь узнать наши секреты.

Любите своих детей, ведь мы вас очень любим.

Подростковый период – это испытание, данное каждому человеку. Сколько людей проходило этим путем. А сколько еще пройдут!

Этот жизненный опыт нельзя передать другому. К сожалению, каждый подросток начинает свой путь снова. Наши дети совершают те же ошибки, мучаются над решением тех же вечных вопросов. Даже если вы дадите подросткам тысячу готовых рецептов мудрости, они будут упорно искать собственные ответы на вопросы жизни.

Хочется пожелать всем  терпения, житейской мудрости и понимания между вами и вашими взрослеющими детьми.

**Трудности подросткового периода**

#### Родительский лекторий

Подростковым считается возраст от 12 до 17 лет. Это время быстрых перемен и трудных исканий. Одновременно подростки сталкиваются с многочисленными психологическими проблемами: они становятся независимыми от родителей, учатся правильно строить свои отношения со сверстниками, вырабатывают для себя комплекс этических принципов, развиваются интеллектуально, приобретают чувство индивидуальной и коллективной ответственности. И это далеко неполный перечень перемен в их жизни.

Проблема взаимоотношения подростков с родителями была и остается всегда актуальной.

**Характеристика подросткового возраста**

Подростковый возраст — трудный период полового созревания и психологического взросления. В это время в самосознании происходят значительные изменения: появляется чувство взрослости, ощущение себя взрослым человеком; оно становится центральным новообразованием младшего подросткового возраста. Возникает страстное желание если не быть, то хотя бы казаться и считаться взрослым. Отстаивая свои новые права, подросток ограждает многие сферы своей жизни от контроля родителей и часто идет на конфликты с ними. Кроме стремления к эмансипации подростку присуща сильная потребность в общении со сверстниками. Ведущей деятельностью в этот период становится интимно-личностное общение. Появляются подростковая дружба и объединение в неформальные группы. Возникают и яркие, но обычно сменяющие друг друга увлечения.

По выражению Л.С. Выготского, "в структуре личности подростка нет ничего устойчивого, окончательного, неподвижного". Личностная нестабильность порождает противоречивые желания и поступки: подростки стремятся во всем походить на сверстников и пытаются выделиться в группе, хотят заслужить уважение и бравируют недостатками, требуют верности и меняют друзей. Благодаря интенсивному интеллектуальному развитию появляется склонность к самоанализу; впервые становится возможным самовоспитание. У подростка складываются разнообразные образы "Я", первоначально изменчивые, подверженные внешним влияниям. К концу периода они интегрируются в единое целое.

**Поведение в семье. Реакция эмансипации**

Наиболее важными и наиболее напряженными являются в этот период отношения подростка с родителями. Тяжесть положения здесь обусловлена, с одной стороны, экономической зависимостью и прочими формами зависимости от родителей, и с другой – желанием получить самостоятельность, возрастающей потребностью в независимости. В отношениях с родителями подросток поставлен в довольно сложные условия: с одной стороны, он "занимается формированием собственной индивидуальности", с другой – в связи с новым своим положением "налаживает новые связи с родителями" (А.А. Реан). Это противоречие во взаимоотношениях подростка и взрослого характерно именно для подросткового возраста.

Отношения подростка с родителями и конфликтность этих отношений, связанная со стремлением молодого человека освободиться от родительской опеки и контроля, зависит от многих факторов. Это, во-первых, условия, связанные с материальным положением семьи, ее психологической атмосферой, стилем воспитания, уровнем образования, социальным положением и родом занятий родителей. Во-вторых, сформировавшиеся к этому времени индивидуальные особенности юноши и девушки.

Стремление к поведенческой и нормативной автономии тоже имеет относительный характер. Подростки в действительности и не стремятся к полной свободе, поскольку полная свобода, предоставленная им слишком быстро, воспринимается ими как отторжение от семьи. Подростки хотят иметь право делать собственный выбор, проявлять свою независимость, спорить со старшими и нести ответственность за свои слова и поступки, однако полная свобода им не нужна. Те из них, кому дается полная свобода, испытывают чувство тревоги, так как не знают, как ею воспользоваться (Ф. Райс).

Сложность отношений между молодыми людьми и их родителями во многом определяется своеобразной асимметричностью интересов детей и родителей. Последние интересуются всеми сторонами жизни их детей, в то время как подростки (юноши), в силу отсутствия у них жизненного опыта и вследствие возрастного эгоцентризма, мало интересуются теми аспектами жизни родителей, которые выходят за пределы жизни семьи.

**Конфликты в семье**

Наиболее частыми причинами конфликтов являются: выбор друзей и партнеров, частота посещений школьных вечеров и свиданий, занятия подростка, отход ко сну, укоренившиеся убеждения, выбор одежды, прически, необходимость работы по дому.

Конфликты с родителями возрастают при инфантильном поведении подростка, его демонстративном неуважении к ним, ссорах с братьями и сестрами, сложных отношениях с родственниками, несовпадении типов личностей подростка и кого-то из родителей. Но несмотря на случающиеся конфликты, большинство подростков все же характеризуют отношения в семье как теплые, гибкие, связанные с переживанием положительных эмоций. Вообще представления о серьезной конфликтности отношений между подростками и родителями, по-видимому, сильно преувеличены.

По мнению И. Ю. Кулагиной, многие родители с замиранием сердца ждут так называемого переходного возраста у своих детей. У кого-то этот переход от детства к взрослению проходит совершенно незаметно, для кого-то становится настоящей катастрофой. Еще недавно послушный и спокойный ребенок вдруг становится "колючим", раздражительным, он то и дело вступает в конфликт с окружающими. Это нередко вызывает непродуманную отрицательную реакцию родителей, учителей. Их ошибка состоит в том, что они пытаются подчинить подростка своей воле, а это только ожесточает, отталкивает его от взрослых. И это самое страшное – ломает растущего человека, делая его неискренним приспособленцем или по-прежнему послушным вплоть до полной потери своего "Я". У девочек, вследствие их более раннего развития, этот период часто бывает сопряжен с переживаниями первой любви. Если эта любовь не взаимна, и вдобавок отсутствует понимание со стороны родителей, то душевные травмы, нанесенные в этот период, могут изломать всю дальнейшую судьбу девушки. Родители всегда должны помнить, что их девочка – уже не ребенок, но еще и не взрослый человек. Хотя сама 13-14-летняя девочка, чувствуя, как быстро увеличивается ее рост, меняется фигура, появляются вторичные половые признаки, уже считает себя взрослой и претендует на соответствующее отношение, на независимость и самостоятельность.

Подростковая самостоятельность выражается, в основном, в стремлении к эмансипации от взрослых, освобождение от их опеки, контроля. Нуждаясь в родителях, в их любви и заботе, в их мнении, они испытывают сильное желание быть самостоятельными, равными с ними в правах. То, как сложатся отношения в этот трудный для обеих сторон период, зависит, главным образом, от стиля воспитания, сложившегося в семье, и возможностей родителей перестроиться – принять чувство взрослости своего ребенка.

После относительно спокойного младшего школьного возраста подростковый кажется бурным и сложным. Развитие на  этом этапе, действительно, идет быстрыми темпами, особенно много изменений наблюдается в плане формирования личности. И, пожалуй, главная особенность подростка – личностная нестабильность. Противоположные черты, стремления, тенденции сосуществуют и борются друг с другом, определяя противоречивость характера и поведения взрослеющего ребенка.

Основные сложности в общении, конфликты возникают из-за родительского контроля  за поведением, учебой подростка, его выбором друзей и т.д. крайние, самые неблагоприятные для развития ребенка случаи – жесткий, тотальный контроль при авторитарном воспитании и почти полное отсутствие контроля, когда подросток оказывается предоставленным самому себе, безнадзорным. Существует много промежуточных вариантов:

Родители регулярно указывают детям, что им делать;

Ребенок может высказать свое мнение, но родители  принимая решение, к его голосу не прислушиваются;

Ребенок может принимать отдельные решения сам, но должен получить одобрение родителей, родители и ребенок имеют почти равные права, принимая решение;

Решение часто принимает сам ребенок;

Ребенок сам решает подчиняться ему родительским решениям или нет.

Остановимся на наиболее распространенных стилях семейного воспитания, определяющего особенности отношений подростка с родителями и его личностное развитие.

Демократичные родители ценят в поведении подростка и самостоятельность, и дисциплинированность. Они сами предоставляют ему право быть самостоятельным в каких-то областях своей жизни; не ущемляя его прав, одновременно  требуют выполнения обязанностей. Контроль, основанный на теплых чувствах и разумной заботе, обычно не слишком раздражает подростка; он часто прислушивается к объяснениям, почему не стоит делать одного и стоит сделать другое. Формирование взрослости при таких отношениях проходит без особых переживаний и конфликтов.

Авторитарные родители требуют от подростка беспрекословного подчинения и не считают, что должны ему объяснять причины своих указаний и запретов. Они жестко контролируют все сферы жизни, причем могут это делать и не вполне корректно. Дети в таких семьях обычно замыкаются, и их общение с родителями нарушается. Часть подростков идет на конфликт, но чаще дети авторитарных родителей приспосабливаются к стилю семейных отношений и становятся неуверенными в себе, менее самостоятельными.

Ситуация осложняется, если высокая требовательность и контроль сочетаются с эмоционально холодным, отвергающим отношению к ребенку. Здесь неизбежна полная потеря контакта. Еще более тяжелый случай – равнодушные и жестокие родители. Дети из таких семей редко относятся к людям с доверием, испытывают трудности в общении, часто сами жестоки, хотя имеют сильную потребность в любви.

Сочетание безразличного родительского отношения с отсутствие контроля – гипоопека – тоже неблагоприятный вариант семейных отношений. Подросткам позволяется делать все, что им вздумается, их делами никто не интересуется. Такая вседозволенность как бы снимает с родителей ответственность за последствия поступков детей. А подростки, как бы они иногда не бунтовали, нуждаются в родителях как в опоре, они должны видеть образец взрослого, ответственного поведения, на который можно было бы ориентироваться. Что касается неконтролируемого поведения детей, то оно становится непредсказуемым, зависимым от других, внешних влияний. Если подросток попадает в асоциальную группу, возможны наркомания и другие формы социально неприемлемого поведения.

Родительская любовь – совершенно необходимое, но недостаточное условие благополучного развития подростка. Гиперопека – излишняя забота о ребенке, чрезмерный контроль за всей его жизнью, основанный на тесном эмоциональном контакте, - приводит к пассивности, несамостоятельности, трудностям в общении со сверстниками.

Трудности возникают и при высоких ожиданиях родителей, оправдать которые ребенок не в состоянии. С родителями, имеющими  неадекватные ожидания, в подростковом возрасте обычно утрачивается духовная близость. Подросток хочет сам решать, что ему нужно, и бунтует, отвергая чуждые ему требования. Если же при этом ему навязывается повышенная моральная ответственность, может развиться невроз.

Конфликты возникают при отношении родителей к подростку как к маленькому ребенку и при непоследовательности требований, когда от него ожидается то детское послушание, то взрослая самостоятельность. Вообще противоречивое воспитание поло сказывается на семейных отношениях. Часто источником конфликта становится внешний вид подростка. Родителей не устраивает ни мода, ни цены на вещи, так нужные их ребенку. А подросток, считая себя уникальной личностью, в то же время стремится ничем не отличаться от сверстников. Камнем преткновения во многих семьях может стать вопрос: до которого часа подросток может гулять вечером? Или родители считают, что девочке рано встречаться с мальчиком и т.д. Легкая ранимость этого "взрослого" ребенка требует от родителей терпеливого разъяснения, но ни в коем случае нравоучений и нотаций. Подросток хочет, чтобы взрослые считались с его мнением, уважали его взгляды. Отношение к нему как к маленькому обидит подростка. Вот почему  недопустимы со стороны родителей мелочная опека, излишний контроль. Слова убеждения, совета или просьбы, которыми родители на равных обратятся к подростку, воздействуют быстрее.

Существует 4 способа поддержки конфликтных ситуаций:

1. Уход от проблемы (чисто деловое общение)  
2. Мир любой ценой (для взрослого отношения с ребенком дороже всего). Закрывая глаза на отрицательные поступки, взрослый не помогает подростку, а наоборот – поощряет отрицательные формы поведения ребенка.  
3. Победа любой ценой (взрослый стремиться выиграть, пытаясь подавить ненужные формы поведения ребенка). Если подросток проигрывает в одном, то будет стремиться выиграть в другом. Эта ситуация бесконечна.  
4. Продуктивный (компромиссный вариант). Этот вариант предполагает частичную победу и в одном и в другом лагере. К этому обязательно нужно идти вместе, т.е. это должно стать результатом совместного решения.

В подростковом возрасте очень важно интимно-личностное общение. Доверие, уважение, понимание, любовь – то, что должно присутствовать в отношениях с родителями.

Для достижения воспитательных целей в семье родители обращаются к разнообразным средствам воздействия: поощряют и наказывают ребенка, стремятся стать для него образцом. В результате разумного применения поощрений развитие детей как личности можно ускорить, сделать более успешным, чем при использовании запретов и наказаний. Если все же возникает нужда в наказаниях, то для усиления воспитательного эффекта наказания по возможности должны следовать непосредственно за заслуживающим их проступком. Наказание должно быть справедливым, но не жестоким. Очень суровое наказание может вызвать у ребенка страх или озлобленность. Наказание более эффективно в том случае, если проступок, за который он наказан, разумно ему объяснен. Любое физическое воздействие формирует у ребенка убеждение, что он тоже сможет действовать силой, когда его что-то не устроит.

С появлением второго ребенка привилегии старшего брата или сестры обычно ограничиваются. Старший ребенок теперь вынужден, причем часто безуспешно, вновь завоевывать родительское внимание, которое в большей степени обычно обращено на младших детей.

Специфические условия для воспитания складываются в так называемой неполной семье, где отсутствует один из родителей. Мальчики гораздо острее, чем девочки, воспринимают отсутствие в семье отца; без отцов они часто бывают задиристыми и беспокойными.

Распад семьи отрицательно влияет на отношение между родителями и детьми, особенно между матерями и сыновьями. В связи с тем, что родители сами испытывают нарушение душевного равновесия, им обычно недостает сил, чтобы помочь детям справится с возникшими проблемами как раз в тот момент жизни, когда те особенно нуждаются в их любви и поддержке.

После развода родителей мальчики нередко становятся неуправляемыми, теряют самоконтроль, проявляя одновременно завышенную тревожность. Эти характерные черты поведения особенно заметны в течение первых месяцев жизни после развода, а к двум годам после него сглаживаются. Такая же закономерность, но с менее выраженными отрицательными симптомами наблюдается в поведении девочек после развода родителей.

Таким образом, для того, чтобы максимизировать положительные и свести к минимуму отрицательное влияние семьи на воспитание ребенка  необходимо помнить внутрисемейные психологические факторы, имеющие воспитательное значение:

-  Принимать активное участие в жизни семьи;  
-  Всегда находить время, чтобы поговорить с ребенком;  
-  Интересоваться проблемами ребенка, вникать во все возникающие в его жизни сложности и помогать развивать свои умения и таланты;  
-  Не оказывать на ребенка никакого нажима, помогая ему тем самым самостоятельно принимать решения;  
-  Иметь представление о различных этапах в жизни ребенка;  
-  Уважать право ребенка на собственное мнение;  
- Уметь сдерживать собственнические инстинкты и относиться к ребенку как к равноправному партнеру, который просто пока что обладает меньшим жизненным опытом;  
-  С уважением относиться к стремлению всех остальных членов семьи делать карьеру и самосовершенствоваться.