

## Как лучше понять подростка?

Подросток уже не ребенок, но еще не взрослый. Обычно, начиная с 11–12 лет, родители подростков жалуются на снижение школьной успеваемости ребенка, первые признаки «бунтарства», нежелание следовать требованиям родителей или школы. В подростковом возрасте учебная деятельность отходит на второй план, уступая место деятельности, содержанием которой является поиск ответа на вопросы «Кто Я?», «Что думают обо мне окружающие?», «Зачем я живу?». Причем ориентироваться при поиске ответов подросток будет скорее на мнение сверстников, а не родителей или других взрослых.

Подростковый возраст — время активных экспериментов над собой: смена внешности, увлечений, стремление к рискованному, неизвестному, запретному, как способ «прощупать свои сильные и слабые стороны, найти свое место в группе сверстников.

В процессе поиска «себя» и на фоне активного физиологического созревания у подростка ярко выражен интерес к собственной личности, телу, сексуальности, эмоциям, знаниям и умениям.

Бурные изменения отражаются и на эмоциональном состоянии (резкие и частые перепады в настроении) и работоспособности (много энергии уходит на рост организма, сон не восполняет ее запасы). Все эти факторы влияют на возникновение сверх чувствительности, частой и резкой смены настроения, боязни насмешек, снижение самооценки, негативизма, иногда враждебности по отношению к взрослым, конфликтности, категоричности во мнениях и оценках, упрямства.

И родитель, глядя на своего, до неузнаваемости изменившегося ребенка, зачастую разводит руками от бессилия, не понимая, как же общаться с этим «ходячим всплеском эмоций»?

Надо понимать, что срывы в поведении сигнализируют о том, что в данный

момент подросток не может самостоятельно справиться с переживаниями, неприятным эмоциональным состоянием, трудностями в межличностных отношениях и т.д.

**Так как же в этот сложный период не потерять контакт со своим ребенком?**

1. **Принимайте ребенка, как личность.** Любите его таким, какой он есть. Даже если он не добивается высоких результатов. Не ждите от него оправдания ваших надежд и реализации ваших жизненных целей. Выражайте поддержку. Больше обнимайте.
2. **Общайтесь.** Выслушивайте и постарайтесь услышать. Безоценочно. Без осуждения. Без высмеивания. Не отмахивайтесь (даже, если вам кажется, что он «просто выдумывает»). Подростка необходимо уверить, что он может говорить о своих переживаниях без стеснения, даже о таких отрицательных эмоциях, как ненависть, горечь, злоба или желание отомстить.
3. **Чаще давайте подростку возможность получать радость, удовлетворение от повседневных удовольствий** (вкусная еда, красивая одежда, поход на концерт, в кафе и т.д.). Помните, что вещи, приносящие удовольствие, не менее важны, чем учеба и дела по дому.
4. **Проводите совместное время.** Даже если формат «развлечения» лично Вам не интересен. Но если ваш ребенок пригласил посмотреть чемпионат по киберспорту — присоединитесь к нему. Так ваш подросток будет понимать, что вам не безразличны его увлечения.

**И помните! Исследования показывают, что на возникновение депрессивных состояний и суицидальных намерений у подростков приоритетное влияние оказывают детско-родительские отношения.**