**ПРОБЛЕМЫ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА И КАК ИХ РЕШАТЬ**

Подростковый возраст - это этап онтогенеза, переходный возраст от ребенка ко взрослому. Обычно он начинается в 11-12 лет, но у каждого ребенка он может начаться как раньше, так и позже, все дети развиваются по-разному.

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

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

В семьях, где с детьми-подростками разговаривают тепло, спокойно и по-деловому, как со взрослыми, можно избежать конфликта отцов и детей. Но в тоже время, здесь необходима твердость – поскольку подростка в это время может «заносить». Стремясь получить свободу везде и во всем, подросток не задумывается о последствиях жизни без запретов. И слово «нет» может и должно звучать в семье, где ребенок вступил в пубертатный период. Но запрещая что-то необходимо ОБЯЗАТЕЛЬНО проговаривать причины запретов. Дети в каком бы возрасте не находились, нуждаются в искренности со стороны взрослых. Мамам и папам следует больше разговаривать, рассказывать о своих делах и проблемах, быть рядом, искренне интересоваться чем увлечен подросток, что его волнует, помогать ориентироваться в проблемах и поддерживать словом и делом.

Подростки отчаянно добиваются, чтобы их считали взрослыми, и [глубоко негодуют, когда с ними обращаются, как с детьми](https://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. При этом дозировано! 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. [Так чему же нужно учить](https://www.psychologos.ru/articles/view/pravila_dlya_podrostka)?

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. Невозможно, разговария дома на повышенных тонах, добиться уважения от своих детей. В отношении к самим себе подростков нужно учить позитиву. У подростков проявляется негативизм: самообвинения, [самоедство](https://www.psychologos.ru/articles/view/samoedstvo_dvoe_zn__besplodnye_ugryzeniya_sebya), большие переживания [по поводу собственных маленьких ошибок](https://www.psychologos.ru/articles/view/reakciya_na_sobstvennye_oshibki) и [по поводу своей внешности](https://www.psychologos.ru/articles/view/perezhivaniya_po_povodu_svoey_vneshnosti)  – это не просто возрастные особенности подростков, а дурные привычки. Чем быстрее подростки научатся любить себя, не просто ругать, 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 называется [кризисом подросткового возраста](https://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.

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 нормально. А вот заслужит ли парень или девушка-подросток эти права, решают родители. В семьях родителям необходимо работать на опережение кризиса: родители заботятся, чтобы к подростковому возрасту дети уже достаточно повзрослели, объективно стали [достаточно разумными и ответственными людьми](https://www.psychologos.ru/articles/view/vospitanie_vzroslosti). Родители сами, заранее, не дожидаясь требований и конфликтов, дают детям-подросткам их права. С другой стороны, контролируя и рассказывая, что у взрослых людей есть не только права, но и обязанности. Родители могут спокойно требовать достойное поведение от своих детей, если задолго до кризиса были установлены определенные правила, режим, порядок и санкции за их несоблюдение. Весь вопрос в авторитете родителей...

