**Проблемы подросткового возраста**

**и как с ними справляться**

(материал для выступления на классно - родительском собрании в 8 классе.)

 Подростковый возраст - это очень трудный период не только для самого подростка, но и очень тяжёлое время для родителей. В это нелёгкое время психика у подростка уязвима, в этот переходный момент происходит становление личности, ребёнок проходит путь от ребёнка до почти взрослой, состоявшейся личности.

 Ребёнок развивается физически, психика становиться весьма неустойчива, ребёнок пытается стать самостоятельным, переоценивая свои возможности. В этом возрасте происходит становление своего "Я", в поведении преобладает чаще всего негатив по отношению ко взрослым, к родителям, которые пытаются наставлять и давать правильные советы своему ребёнку, происходит отрицание практически всего.

 В этот же момент подросток может обзавестись компанией, которая как часто показывает практика учит ваше чадо не очень хорошим вещам и поступкам. В таких компаниях как правило присутствует друг/подруга старшего возраста, которые любят "толкать" на нехорошие поступки своих младших "друзей".

**Что делать и как общаться с подростком:**

 В такой период родители должны быть бдительны и стараться не допускать своего ребёнка к таким компаниям. Всевозможными способами нужно стараться донести до своего ребёнка, что это ни есть хорошо, хоть в такой период это будет нелегко, подросток плохо поддаётся морали и нравоучениям. На все волнующие вас темы с подростком лучше разговаривать наедине, стараться не повышать тон, объяснять всё чётко и доходчиво.

Не нужно обвинять подростка - это вызовет ещё большее раздражение и отторжение к вам, нужно говорить спокойным тоном что последние события вас очень расстраивают и неприятны вам. Объясните ребёнку про его взросление, что сейчас у него кризис переходного возраста и он должен пройти его достойно, что этот период будет влиять на его дальнейшую - уже взрослую жизнь.

Объясняйте своему ребёнку что быть взрослым - это совсем нелёгкая ноша и требует большой ответственности. Если он хочет быть взрослым, тогда и за свои поступки пусть отвечает сам, нужно объяснять, что в силу своего возраста, он может принимать ещё не все решения, но вот советоваться с родителями и принимать какие либо решения вместе это правильно. В этом возрасте подростку хочется завоевать авторитет у сверстников и на эту тему каждый родитель должен проводить беседу со своим взрослеющим чадом. Что авторитет лучше завоёвывать хорошими поступками, нежели кого-то унизить, употребить алкоголь и всё в этом духе.

**Переходный возраст - думайте заранее.**

Родители должны думать о переходном возрасте никогда он начнётся, а намного раньше, это значит, что ребёнка нужно занять делом, прививать ему интересы к спорту, к искусству уже в раннем возрасте, будет очень хорошо, если ваш ребёнок будет посещать секции, кружки, он будет занят делом, а не просто ходить по улицам и искать там сомнительные компании. В этом случае у вашего ребёнка переходный возраст пройдёт намного легче и ваши нервы останутся целыми. Также не стоит перегружать ребёнка, достаточно будет одной, двух секций и желательно поинтересоваться о желаниях ребёнка, чем бы он сам хотел заниматься, чтобы он сам самостоятельно мог выбрать себе занятия по интересам.

**Психологическая помощь.**

Бывают "трудные дети", на которых не действует практически ничего, не разговоры, не уговоры родителей, кружки и секции они не посещают намеренно будучи повзрослее, прогуливают уроки, поведение не вписывается ни в одни рамки, поведение становится антисоциальным. У родителей встаёт вопрос, что делать в таких случаях. В таких случаях не нужно бояться помощи специалистов, нужно обратиться к детскому психологу за квалифицированной помощью сразу, как только родитель заметил, что ребёнок стал выходить из-под контроля. Но, к сожалению, не все родители обращаются за помощью, что не очень правильно.

**Поведение родителей – это очень важно!**

Поведение родителей не маловажный фактор, как известно ребёнок копирует поведение старших членов семьи, в более маленьком возрасте ребёнок может копировать какие то не значительные вещи, но в период подросткового становления всё, что копилось с возрастом может проявиться с удвоенной силой. Что же не следует делать родителям?

1. В присутствии детей не выяснять на повышенных тонах отношения между собой/родственниками - это негативно сказывается на психике ребёнка.

2. В присутствии ребёнка – школьника не следует негативно отзываться о школе, учителях. Этот негатив автоматически закладывается в психике ребёнка, он перестаёт позитивно относиться к школе, потеряет уважение к своим учителям, так как они считают, что родители всегда правы и справедливы.

3. Не следует использовать ненормативную лексику - это вряд ли научит подростка правильным выражениям.

4. Исключить в семье все вредные привычки. Вести здоровый образ жизни.

5. С самого раннего детства учиться находить взаимопонимания с ребёнком, ребёнок должен доверять вам, больше разговаривайте с ним, слушайте. Очень важно говорить, как вы любите его и понимаете, в подростковом возрасте это очень важно, потому что в такой не простой период вашему чаду нужно много внимания, заботы и любви.

**Преодолевайте с ребёнком все трудности вместе, и вы пройдёте этот нелёгкий этап достойно!**

(Материалы к классно – родительскому собранию).

Педагог – психолог Урамаева А.Б.

18.02.2021г.