**Воспитание подростков. Советы психологов родителям.**

Многие родители опасаются момента, когда их ребенок достигнет подросткового возраста. Они панически боятся, что милый и послушный малыш вдруг станет несговорчивым подростком, протестующим тинэйджером, который не доверяет родителям и целыми днями пропадает на улице. Недаром подростковый возраст часто называют «трудным».

На самом деле, родители могут не опасаться неуправляемости подростков. Достаточно понимать особенности психического и социального развития ребенка и прислушиваться к общим рекомендациям профессионалов по его воспитанию, чтобы всегда находить общий язык со своей дочерью или сыном.

**Особенности подросткового возраста**

В подростковом возрасте физиологическая перестройка организма совпадает с активным психическим и социальным развитием. Формирование общественных связей сопровождается поиском своего места в мире, осознанием и принятием своих социальных ролей. Вчерашний ребенок ищет ответы на вопросы «кто я?» и «что я делаю в этом мире?».

Обратите внимание, полученные в подростковом возрасте ответы в большинстве случаев сохраняются на всю жизнь. Если подросток решает, что он изгой и ему никто не рад, эта установка будет преследовать его всю жизнь. Напротив, когда ребенок находит свое место в мире и обществе в подростковом возрасте, он успешно справляется с этой задачей в течение всей жизни.
Теперь вы понимаете, почему очень важно правильно воспитывать подростков?

**Советы родителям подростков**

Воспитание — это направленный процесс, цель которого заключается в формировании социальных связей, создании условий для усвоения ребенком общественных норм и правил. В подростковом возрасте воспитатель должен помогать воспитуемому искать и находить свое место в мире и в обществе. Как делать это на практике? Ответить на этот вопрос вам помогут рекомендации подростковых психологов:

• Создавайте условия для нормального развития организма ребенка. Состояние психики прямо зависит от физиологических факторов, к которым дети особенно чувствительны. Подросток должен соблюдать режим труда и отдыха, достаточно спать, проводить много времени на свежем воздухе, заниматься физкультурой. Умственная нагрузка в школе должна дополняться физическим развитием. Поэтому не упускайте возможности записать ребенка в спортивные секции, на танцы, в туристический клуб.

• Общайтесь с ребенком как можно больше, проводите с ним досуг, отвечайте на интересующие его вопросы. В этом случае ваше мнение останется для ребенка авторитетным, а вы сможете влиять на его взгляды и отношение к себе, и к миру.

• Не навязывайте ребенку своей точки зрения. Старайтесь, чтобы он искал ответы на поставленные вопросы вместе с вами. Спрашивайте у подростка его мнение о тех или иных общественных явлениях, подчеркивайте, что его мысли важны для вас.

• Станьте примером для своего ребенка. Если в вашей семье принято уважительное отношение к старшим, приветствуется доброжелательное общение между супругами, подросток наверняка сохранит это в памяти и реализует в собственной семье.

• Постарайтесь научить ребенка конфликтовать конструктивно и договариваться со сверстниками. Подросток не должен драться, ругаться, разрывать отношения с друзьями. Объясните ему, что использование физической силы допустимо только в ответ на агрессию. **Воспитание толерантности** у подростков позволяет избежать серьезных проблем в зрелом возрасте, таких, как насилие в семье, противоправные действия и т.п.

• Не избегайте в общении половой тематики. В подростковом возрасте происходит формирование сексуальности. Лучше, чтобы на этот процесс влияли родители, а не улица. Покажите ребенку, что его интерес к отношению между полами абсолютно нормален и приемлем. Не старайтесь тотально контролировать подростка, у вас это не получится.

• Не допускайте формирования у ребенка интереса к сигаретам или употреблению алкогольных напитков. Подросток должен знать о последствиях курения и алкоголизма.

Подростки часто ставят родителей в тупик своим поведением. В подобных ситуациях вы не должны стараться во что бы то ни стало устранить нежелательные проявления. В частности, не спешите сразу использовать физическое наказание. Проконсультировавшись со [специалистами по подростковой психологии](http://www.mentallab.ru/onlineconsult/deti_i_podrostki), вы поймете причины поведения подростка и найдете конструктивные способы коррекции.