**ИСКУССТВО ВЗАИМООТНОШЕНИЙ С ПОДРОСТКОМ**

 Во все времена подростковый возраст считался самым сложным периодом в жизни человека. С одной стороны, сложно самому подростку, а с другой стороны, сложно и тем, кто с ним рядом: родителям и учителям. И вот о том, какие именно возникают сложности и как их можно преодолеть, мы и поговорим в этом буклете.
В подростковом возрасте происходит не только коренная перестройка ранее сложившихся психологических структур, возникают новые образования, но и закладываются основы сознательного поведения, вырисовывается общая направленность в формировании нравственных представлений и социальных установок.
 Развитие в этот период идет быстро, для подростка характерна личностная нестабильность. Противоположные черты, стремления, тенденции сосуществуют и борются друг с другом, определяя противоречивость характера и поведения взрослеющего ребенка.
Глубокие психологические проблемы, возникающие у подростков в процессе созревания, нередко переступают критическую черту, за которой кризис взросления может стать причиной различных форм отклоняющегося поведения, личностных нарушений, превратиться в экстремальную ситуацию.

**Что такое подростковый кризис, что происходит в этот период с ребенком, почему он такой?**

 В психологии развития, как известно, выделяют несколько кризисов развития, каждый из которых имеет свои задачи, цели и пути решения. Но что является основным критерием кризиса, или что такое происходит с ребенком в тот или иной период, что его возраст начинают считать кризисным?
 С одной стороны, жизнь подрастающего ребенка остается такой же, как и была, он продолжает жить в той же семье, в таких же условиях, возможно даже спит на той же кровати и выгуливает одну и ту же собаку, но что-то вдруг кардинально меняется в жизни, и эти изменения происходят внутри.
 Все дело во внутренней трансформации переживаний. Расширяется сознание и самосознание - и мир внутри ребенка вдруг становится другим, и он уже никогда не будет таким, как прежде. Телесные ощущения, эмоции, чувства, мысли, поведение – вся психическая сфера перестраивается, и человек ищет новую точку опоры.

 Подростковый кризис сочетает в себе сразу несколько кризисов, то есть внутренняя перестройка и трансформация происходит сразу в нескольких областях.

 **Трансформация тела.**

 Подросток чувствует, как изменяется его тело, и пересматривает представления о нем. Пристально наблюдая за ним и сравнивая себя с другими, он очень болезненно реагирует на то, что ему в себе не нравится, что часто приводит к общему недовольству собой. Порой переживания трансформации своего тела могу доходить до нарушения оценки своего физического облика (дисморфофобии), что требует вмешательства специалиста.
 Подросток особенно явно сталкивается со своими влечениями. В этот период взрослеющие дети часто задаются такими вопросами: не превосходят ли меня другие, например, друзья в сексуальном развитии? Нет ли у меня ненормальных сексуальных наклонностей? Вызываю ли я сексуальный интерес противоположного пола? Может быть, уже давно пора вести регулярную половую жизнь? Не должны ли мои сексуальные потребности быть сильнее? (Или, наоборот, не слишком ли они сильны?) Иногда подростки, особенно мальчики, сомневаются, нормально ли развиты их гениталии, или обеспокоены тем, что во время плохого настроения происходит утрата либидо или расстройство эрекции и пр. Все эти сомнения связаны с тем, что у подростков часто нет четких представлений о сексуальности и сексуальном поведении,  или же они чувствуют «давление социальных норм в отношении сексуальных достижений». Эти переживания обычно выражаются в страхе несоответствия собственного сексуального развития возрастной норме.

 **Трансформация личности.**

 С одной стороны, подросток теряет статус ребенка, а с другой – еще не чувствует себя взрослым, поэтому ощущает смутное противоречие между несоответствием биологических возможностей и социальных.  В поиске себя подросток часто задается вопросами: «Каков я? Каким мне хотелось бы стать? За кого меня принимают другие?». С одной стороны, отвечая на эти вопросы, он не может не ориентироваться на других – на близких, друзей, а с другой стороны, именно в этом возрасте все мнения автоматически подвергаются критике.
 Подросток отказывается принимать чужой опыт и мнения, он больше ничего не принимает на веру, он анализирует не слова, а действия и поступки. С одной стороны это дает ему возможность получить свой уникальный опыт, осознать свои ошибки и быть более критичным к себе, но с другой стороны, порой рост критичности доходит до полного негативизма. Противостояние бывшим авторитетам, существующим порядкам, социальным нормам отражаются в протестных реакциях подростка, которые при наличии сильного давления извне могут принимать формы серьезных нарушений.
 В этот период подросток сильно сосредоточен на собственной личности. Порой переоценка своих способностей и возможностей достигает степени гротеска, и подросток характеризуется излишним честолюбием, чрезмерными и необоснованными ожиданиями в отношении окружающих, равнодушием к близким и др. Для самооценки таких подростков свойственны частые колебания между переоценкой себя и ощущением неполноценности.
Неуверенность и страхи в период кризиса могут достигать такой степени, что возникает боязнь утратить телесное и душевное единство.
 В этом возрасте подросток переживает такие необычные для своей психики явления, которые сопровождаются изменением  восприятия самого себя (деперсонализация), других людей или окружающей обстановки (дереализация), и которые субъективно выглядят как трансформация действительности, или как утрата реальности. Переживания такого рода протекают приступообразно и расцениваются подростком как «усиленная, или достигающая кризисной кульминации саморефлексия».
 Такая внутренняя трансформация влечет за собой изменение интересов, а соответственно, и мотивов поведения. Учеба отходит на второй план, а на первый план выходит межличностное общение в кругу сверстников.

 **Для подростка важно:**

-почувствовать свое «Я» отдельным от других, от «чужих», в первую очередь, от опекающих его взрослых, поэтому подросток ведет себя так,  чтобы все заметили, что он уже взрослый, он хочет принимать решения сам и контролировать свою жизнь и интересы самостоятельно. Такая реакция называется  в психологии – реакция эмансипации. Если родители сильно сопротивляются этой естественной для подростка реакции, то они могут столкнуться с такими крайними формами проявления данной реакции, как побеги, уход из дома, попытки бросить учебу;
-почувствовать общность своего «Я» с другими, со «своими», такими, как он, поэтому подросток стремится достичь желаемого статуса в подростковой среде, свободно чувствовать себя в ней - реакция группирования. Ему важно соотнести наиболее ценимые сверстниками качества и черты характера с собственными, как бы «примерить их на себя». Причём, сравнение должно быть в его пользу; желание быть лучшим среди своих - неотъемлемое свойство подросткового возраста;
-простроить свой дальнейший путь, распланировав обучение и карьеру (причём, работа должна быть непременно престижной и высокооплачиваемой) – **реакция идентификации**;
-расширить границы собственного сознания, пережить новые неожиданные и непривычные ощущения, испытать то, «что немногим доступно», чем-то увлекаться – **реакции увлечения;**
 Подростковый возраст немыслим без увлечений, как детство без игры.
 На сегодняшний день многие взрослые утверждают, что мол, современные подростки ничем не увлекаются. Но это не так: скорее всего, речь идет о том, что то, чем увлекаются современные подростки, не нравится взрослым.

**Выделяют несколько типов увлечений:**

 ***Интеллектуально-эстетические увлечения***связаны с глубоким интересом к любимому делу (музыке, рисованию, радиотехнике, истории или к разведению цветов, певчих птиц и т. д.).  ***Телесно-мануальные увлечения***связаны с намерением укрепить свою силу, выносливость, приобрести ловкость или овладеть какими-то особенными умениями и навыки. ***Накопительские увлечения***— это, прежде всего, коллекционирование во всех его видах. Учитывая, что любая коллекция, достигая значительной величины, приобретает известную материальную ценность, можно допустить, что в основе этого рода увлечений лежит склонность к накоплению материальных благ. ***Эгоцентрические увлечения****—*всякого рода занятия, показная сторона которых позволяет оказаться в центре внимания окружения. Чаще всего это художественная самодеятельность, участие в любительских эстрадных ансамблях, спортивные соревнования. Сюда же может относиться увлечение экстравагантной одеждой, привлекающей взоры. Могут избираться даже такие занятия, как изучение иностранных языков, литературная деятельность, увлечение стариной, рисование, попытки стать знатоком в какой-либо модной области, которые преследуют все ту же цель.  ***Азартные увлечения****—*картежные игры, ставки на хоккейных и футбольных матчах, различного рода пари на деньги, увлечение спортлото и т. п. Виды увлечений могут меняться, но каждое из них питается чувством азарта. ***Информативно-коммуникативные увлечения***проявляются жаждой получения новой легкой информации, не требующей никакой критической интеллектуальной переработки, а также потребностью во множестве поверхностных контактов, позволяющих этой информацией обмениваться. Многочасовая пустая болтовня со случайными приятелями, «глазение» на все, происходящее вокруг, детективно-приключенческие фильмы (реже книги того же содержания), долгие часы перед телевизором, компьютером составляют содержание этого рода увлечений. Все усваивается на чрезвычайно поверхностном уровне и, главным образом, для того, чтобы тут же передать другим.  Увлечения у подростков могут лежать в основе нарушений поведения. Это происходит или в силу чрезмерной интенсивности хобби, когда ради него забрасываются учеба, работа, все дела и даже ставится в опасность собственное благополучие; или в силу необычности, странности и даже асоциального содержания самих увлечений.  Распространенным тому примером на сегодняшний день является компьютерная зависимость. Когда радость от пребывания за компьютером становится навязчивым влечением и больше ничто не приносит подростку такой радости: к нему он постоянно стремится, живя виртуальным миром, и если, по какой-то причине, не удается удовлетворить это желание – начинается настоящая «ломка» - болезненное психическое и физическое переживание, облегчить которое может только объект зависимости – компьютер.  С другой стороны, именно подростковые увлечения могут служить ключом для установления и поддержания хорошего эмоционального контакта, а также могут быть хорошим профилактическим и терапевтическим методом, существует даже такой самостоятельный психотерапевтический метод— хобби-терапия.  В связи со всем вышеперечисленным, именно в этом возрасте наиболее часто возникают девиации в поведении, а также существует высокий риск всякого рода психических отклонений.  Если вы хотите помочь себе и растущему рядом с вами человеку – трансформируйтесь вместе с ним, преображайтесь, учитесь гибкости, избавляйтесь от стереотипов и знакомьтесь заново с человеком, который живет и развивается рядом с вами.

**Как же построить отношения с подростком?**

 Относитесь к вашему взаимодействию как к «парному танцу» со сменой ролей. Вы выступаете то в роли ведущего, то в роли ведомого; то в роли авторитета, то в роли «чайника», ничего не понимающего в современной молодёжной субкультуре. Причём, важна не «маска» роли, а реальная готовность адаптироваться к постоянно меняющейся ситуации и настроению, гибкая позиция по отношению к мнениям и взглядам и уважение к другой, отдельной личности.  Не планируйте конкретного результата «воспитательного воздействия», и не зацикливайтесь на нём. Он всё равно будет другим. Ведь это «парный танец» взаимоотношений. Вы задумывали одно, а получилось совсем другое: радуйтесь – вас избавили еще от одного стереотипа.
 Подросток  не глина, да и вы не скульптор. Ваша цель — помогать ему меняться и взрослеть, исходя из его реальных устремлений и целей.
 Примите факт того, что вы не являетесь авторитетом и перестаньте командовать и руководить - это абсолютно проигрышная стратегия взаимоотношений с любым подростком. Необходимо руководствоваться тем, что ребёнок больше анализирует ваши действия, стратегии, статус, а не ваши слова.  Помните, что одной из особенностей подросткового возраста является потребность в риске, порой не очень оправданном, продиктованном желанием самоутвердиться. Если вы ещё этому не научились, время пришло. Не бойтесь рисковать вместе с ребёнком, но на своей территории. Чем более настойчивы и находчивы вы будете в своём желании опробовать новые способы взаимодействия с ребёнком, тем скорее вы начнёте говорить с ним на одном языке.
 Старайтесь «фильтровать» информацию, поступающую к вам из СМИ и литературы по проблемам подросткового возраста. Во-первых, она сама далека от идеала в плане глубины анализа. Во-вторых, хорошим тоном публикаций последних лет стали «страшилки», а далеко не каждому ребенку такой «костюмчик» окажется впору.

 Сохраняйте чувство юмора. Если вы сами начинаете «застревать» на анализе и разборе подростковых проблем и перспектив их разрешения, то ситуация становится похожей на непрерывное производственное совещание.  Помните: нравственные и этические ценности нельзя механически передать, а уж, тем более, навязать, они формируются и становятся своими или остаются чужими в период всего взросления.
 Попробуйте не только слушать ребёнка, но и наблюдать за его реакциями. Подчас его поза, жесты и мимика лучше говорят о его состоянии, чем привычный вербальный (словесный) подростковый протест.
 Одно из главных стремлений подростка — стремление к самостоятельности. Но самостоятельность предполагает полную ответственность за себя и посильную - за жизнь семьи. Основная проблема заключается в том, что подросток стремится к ответственности только там, где она ему выгодна. Ваша же задача научиться делиться своей ответственностью с ним и в других «маловыгодных», на первый взгляд, областях.  Помогайте ребёнку сделать конкретные шаги к его целям - это  очень важно для самоопределения. Поскольку в подростковом возрасте цели глобальны, а возможности ещё немножко отстают, то его «идеал» так и может остаться в области мечтаний о несбыточном. Помогите ребёнку поверить в свои силы, и, если это необходимо, разработайте вместе стратегию достижения результата. Помните, что ведущая роль в подобной работе и ответственность за неё принадлежит ему, вы — лишь «аксакал», способный поделиться собственным опытом по запросу ребёнка.
 Научите ребёнка не бояться собственных ошибок и относиться к ним как к, возможно, не самому приятному опыту для последующего анализа. Банальное: «Не ошибается только тот, кто ничего не делает»,- помогает это осознать. Желательно показывать опыт «падений и взлётов» на примерах из собственной жизни и жизни других значимых для ребёнка людей, а не на постоянном проговаривании и бесконечном «разборе его полётов».
 Обратите внимание подростка на то, что любому человеку свойственны внутренняя противоречивость, неоднозначность, конфликт желаний и мотивов поведения. Понятия добро/зло, неудачник/победитель, свобода/зависимость, воля/безволие, правда/ложь и т.д. подчас бывают столь относительны, неоднозначны и непостоянны, что каждая новая ситуация даже в жизни взрослого человека требует их проверки, анализа, а иногда и полного пересмотра.

 Самопознание — прерогатива любого думающего и чувствующего человека, независимо от того, каков его возраст и статус. Связанные с этим чувства и эмоции, впервые возникшие — это только отправная точка, точка отсчёта на этом долгом, сложном, но таком захватывающем пути.