**ЗАДАЧИ, КОТОРЫЕ СТОЯТ ПЕРЕД ПОДРОСТКАМИ**

Подростковый возраст —это этап формирования личности человека, подготовка к взрослой жизни. И перед подростком стоят определенные возрастные задачи, которые он более или менее успешно решает, независимо от того, знает ли он об их существовании или нет. Это достаточно сложные задачи и подростку необходима грамотная помощь взрослых людей. Для того, чтобы помочь подростку взрослые должны знать эти задачи, знать особенности, новообразования подросткового возраста, должен уметь выстроить коммуникацию с подростком. И, конечно, очень важно учитывать потребности подростка, так как эти потребности одновременно являются колоссальным ресурсом личности подростка. Поскольку потребность всегда создает определенное напряжение, тинейджер чрезвычайно активен, желание удовлетворить потребности постоянно держит антенны его души направленными на прием любой информации, которая поможет это сделать. Он открыт, гибок и готов к восприятию всего нового. Если эти ресурсы оказываются направленными в определенное русло, развитие подростка проходит успешно и к 20-21 году он становится полноценно сформированным, зрелым человеком. Если вектор развития своевременно не найден, процесс развития осложняется, затягивается и приносит много страданий не только самому человеку, но и его окружению. В том случае, если этот вектор так и не найден, хаотические порывы, которые, по сути, являются бессознательными попытками снять напряжение неудовлетворенности, толкают подростка на все более хаотические и деструктивные способы их удовлетворения. В конечном итоге этот хаос способен разрушить жизнь человека.

**Задача 1. Формирование самосознания**

1. ***Изучение своего «Я» и своего места в мире***, то есть себя как личности: кто я, какой я, каковы мои особенности, в каком мире я живу, каково мое место в этом мире.
2. ***Выработка положительного отношения к себе***, к своим личностным качествам, то есть принятие их как ценных, нужных ему качеств. Умение объективно оценивать, в каких случаях эти качества могут быть эффективными, а в каких они могут мешать.
3. ***Формирование умений сознательно пользоваться своими качествами и полученным опытом*** ***или сознательно воздерживаться*** от проявления тех или иных качеств, от применения каких-либо привычек и умений.
4. ***Инвентаризации детских установок, убеждений, предписаний и выработка собственной системы ценностей.*** При этом детский опыт всегда имеет доминирующее значение, но задача подростка — отделить чуждое его личности, мешающее его развитию от тех семейных ценностей, которые поддерживают и помогают решать жизненные задачи
5. ***Выработка полоролевого самосознания и собственной сексуальности***: каким я хочу стать мужчиной, женщиной; каковы особенности пола и как я чувствую себя в этих границах; могу ли я соответствовать тем идеалам, которые транслирует большинство людей; чем мои идеалы похожи на общепризнанные или отличаются от них; какова сексуальная жизнь; насколько я сексуально привлекателен и т. д.
6. ***Определение границ:*** что я считаю правильным и неправильным, что я могу себе позволить и что считаю подлостью, глупостью; что для меня добро и зло; что я никогда не буду делать (даже если кто-то захочет заставить) и что я буду делать обязательно (даже если будут запрещать); где границы риска, на которые я могу пойти в различных жизненных ситуациях; умею ли подчиняться определенным правилам; умею ли я сам создавать определенные правила для себя и других.
7. ***Определение своей принадлежности***: какова моя семья, я горжусь ею или стыжусь ее, какова история моей семьи, каково мое место в этой семье; каков я как член семьи, как друг, как ученик, как член моего сообщества сверстников; нравится ли мне то, как я себя с ними проявляю.
8. ***Определение своего физического статуса***: каковы моя внешность, фигура, лицо; привлекателен ли я; что я хочу изменить; что нужно делать, чтобы быть привлекательным; каким я хотел бы быть; что есть во мне, чего нет у других, и наоборот, чего у меня нет, каковы мои ограничения и возможности (здоровье, физические особенности, природные данные).
9. ***Определение своего характера:*** каков мой характер, на чем основаны мои реакции и вкусы; нравится ли мне мой характер, хочу ли что-то изменить; Могу ли я изменить что-либо в моем характере; помогают ли мне особенности моего характера или мешают.
10. ***Развитие своей эмоциональной компетенции:*** что означают мои чувства и эмоции, каковы их нюансы; как отделить особенности одного чувства от другого, в чем их различия; каковы причины тех или иных чувств и эмоций; бывают ли эмоции, которых нужно стыдиться или гордиться; могу ли я управлять своими чувствами (эмоциями); могу ли я управлять поведением, сопровождающим эмоциональные переживания; как выражать свои переживания в словах и поведении так, чтобы их поняли другие.

**Задача 2. Осознанная социализация**

1. **Развитие качеств, позволяющих строить успешные отношения с другими.**

* ***Развитие сенситивности***, то есть способности чувствовать состояние другого человека, «считывать» и понимать мотивацию поступков, понимать реакции, чувства других людей (впрочем, также, как и свои).
* ***Развитие эмпатии***, то есть умения видеть человека его глазами; быть внимательным, доброжелательным; слышать то, что хочет сказать человек (а не то, что тебе хочется слышать); быть конкретным в восприятии того, что говорит человек (то есть не подменять собственными представлениями опыт другого человека, а уточнять, что имеет в виду собеседник).
* ***Развитие толерантности***, то есть умения принимать отличия; отказ от жесткого деления проявлений человека только на «правильные» и «неправильные»; умение понимать и уважать различия в национальных, культурных, социальных и в индивидуально-личностных особенностях людей.
* ***Развитие ответственности за построение отношений с окружающими людьми*** —это важнейшее качество и, соответственно, важнейшая тема для занятий с подростками, поскольку без ответственности за себя и свои отношения вообще невозможно представить жизнь даже мало-мальски успешного человека, не говоря уже об умении жить, соблюдая социальные и правовые нормы. В свою очередь, ответственность — это результат некоторой суммы убеждений, определенного мировосприятия и умения воздерживаться от спонтанных импульсов, если они ведут к нежелаемым результатам. Поэтому бесполезно говорить о чувстве ответственности вообще. Это становится некоей навязшей в зубах абстракцией.

*При обсуждении темы ответственности необходимо:*

* 1. Показать, откуда берутся ответственность и безответственность (активный и пассивный способ получения желаемого или отказ от желаемого ради безопасности или ради сохранения безответственности).
  2. Объяснить, почему быть ответственным человеком намного удобнее и полезнее, чем безответственным; на практике показывать разницу между позицией жертвы и позицией ответственности: если я беру ответственность за свою жизнь и свои отношения, я выбираю то, что мне нужно; если я не беру на себя ответственность, меня волочет по жизни и я беспомощен, я ничего не выбираю, ничего не могу решить; я нив чем не виноват, НО! ведь это я принял решение, что я ни за что не отвечаю, не принимаю решений, это я решил, что ничего не могу сделать (поскольку выход из любой ситуации есть всегда), поэтому я все равно несу ответственность за выбор безответственности и пассивности. Пример для обсуждения (А. Грин, «Алые паруса», главные герои Ассоль и Грей) Ассоль передала свою ответственность некоему неизвестному ей принцу, который должен приплыть на корабле с алыми парусами и забрать ее в страну счастья. Прождала, кажется, 17 лет. Хорошо, что приплыл. А если бы проплыл мимо? Зато Грей (тот самый принц) не верил в чудеса. Узнал о прекрасной и странной девушке и ее мечте. Заинтересовался, получил подробную информацию. Решил действовать. Соорудил паруса, приплыл, познакомился, забрал к себе. Молодец! Что хорошо в Ассоли? Она умела ждать и принимать то, что дает жизнь. Ничего сама не меняла, предоставляла это делать другим. Несет ли она ответственность за результаты? Конечно! А если бы Грей поплыл совсем в другую сторону? Так и состарилась бы, мечтая. Могла бы и поактивнее быть, но не хотела. Очень верила предсказателю. Имела право. Но сильно рисковала. Ее способ — пассивный. Если она принимает ответственность за пассивное ожидание, она — ответственный человек (хотя и пассивный) и не будет жаловаться на судьбу, если «алые паруса» проплывут мимо. Если безответственный — обвинит и предсказателя, и судьбу, и принца, и ветер, который несет паруса, во всех своих бедах, и превратится в нытика, в жертву судьбы. А что с Греем? Он не желает ждать, что там кто-то где-то решит. Он действует сам, принимает решение сам, несет ответственность за свои поступки сам. Кто знает, что получится из их отношений? Все-таки Ассоль — девушка, плохо приспособленная к земным делам. Но сам решил, сам увез, сам и расхлебает, если что. Он активен. Если он примет ответственность на себя, то в случае неудачи примет свою ошибку и постарается как-то исправить ситуацию. Если он человек безответственный, то обвинит во всем Ассоль, ее папашу, который не смог воспитать как надо, свою судьбу, ветер, который не туда занес, но только не себя.  
     В случае неудачи есть ли среди них виноватые? Нет! Каждый действовал в соответствии со своим мировоззрением и способом действовать. Имели право. Кто ответственен за случившееся? Оба. Каждый выбрал сам, что ему делать и каким способом.
  3. Прояснить разницу между ответственностью и виной — в юриспруденции человек несет правовую ответственность, если он виноват в правонарушении, в жизни человек берет на себя ответственность за происходящее, не будучи ни в чем виноватым, поскольку ответственность — это не наказание, а способ уверенно контролировать ситуацию, решать, что человек хочет, и достигать желаемого.
  4. Доказывать, что ответственность за свой выбор, поведение и различные решения неотвратима и вездесуща и это касается в первую очередь построения отношений; на примерах и ролевых играх показывать, что:
     + отказываясь разговаривать с партнером, мы все равно общаемся, поскольку мы подаем своим молчанием определенные сигналы; но тогда партнер может прочитать этот сигнал по своему усмотрению, и мы не можем винить его за то, что он неправильно нас понял;
     + если мы не хотим общаться с кем-либо, мы имеем на это полное право, но при этом надо помнить, что мы самим избеганием даем людям определенную информацию о том, что мы не хотим общаться с ними, и ответственность за результаты избегания ложится на нас; если это избегание «вредного общения» — мы можем гордиться тем, что сумели это сделать и сохранить себя, если это избегание полезного общения, мы сами будем расхлебывать плохие последствия этого;
     + общаясь с людьми, которые вредят нам, мы несем ответственность за тот вред, который получаем при «вредном» общении, поскольку мы выбрали для себя это общение и ничего не сделали для того, чтобы его прекратить;
     + свобода и ответственность в отношениях неразрывно связаны: «никто не обязан думать и чувствовать, как я; никто не обязан иметь те же самые ценности и вкусы; никто не обязан соответствовать мне и моим ожиданиям; никто не обязан относиться к окружающему миру и людям и событиям, как я, но каждый сам несет ответственность за тот выбор, который он делает, в том числе и я».

1. **Развитие навыков построения отношений.**

* ***Выработка моделей поведения, позволяющих свободно общаться*** (так называемые «модели успешной коммуникации»), выражать свое мнение (часто человек не выражает свое мнение не потому, что не решается, а потому, что не владеет моделями, которые позволяют выразить его, не обижая других).
* ***Развитие ассертивности, то есть умения общаться с другими уверенно, но не агрессивно***, умения идти на компромиссы, не подавляя своего мнения и потребностей, отстаивать свое мнение, не обижая другого человека. Выражать свои негативные чувства, не нападая и не обвиняя другого. Развитие умения сказать категорическое «нет» спокойно и твердо, не оставляя сомнений, что другого ответа не будет. Развитие умения отказать, подчеркнув при этом уважение к другому человеку и проявив внимание к его мнению.
* ***Развитие умения понимать истинные причины конфликтов и вести себя в соответствии с возможностями для их разрешения.*** Надо сказать, умение чрезвычайно сложное, и не каждый взрослый, умудренный опытом человек, способен грамотно вести себя в конфликтной ситуации. Однако развивать это умение важно, и это остается одной из главных задач подросткового возраста, потому что такие навыки позволяют удерживаться от насилия, от покорного подчинения сильнейшему, а также позволяют чувствовать себя уверенно в сложной социальной ситуации и формировать положительное самоотношение.
* ***Развитие умения «цивилизованно» влиять на людей и мотивировать их***. На эти умения, к сожалению, редко обращают внимание, иногда считая это излишним, иногда — манипулятивными приемами, а напрасно: мотивировать людей для достижения каких-либо целей, в которых заинтересован человек, — дело важное и непременное для любого лидера. Невозможно быть лидером и не уметь влиять и мотивировать, а вот научить мотивировать открыто, опираясь на потребности людей, а вовсе не манипулируя ими, — как раз задача для педагогов, воспитателей, психологов и тренеров.

1. **Умение выстраивать близкие, открытые отношения**.

Это важнейшая задача, потому что без открытых, доверительных отношений не может быть ни дружбы, ни любви, то есть как раз того, к чему более всего стремится подросток. И это умение невозможно развить простой передачей приемов и навыков коммуникации. Такое умение лежит в глубинах души человека. Ими чрезвычайно важно заниматься всерьез, последовательно и постоянно. **Это умение постепенно вырастает из других качеств и умений личности (часть из которых уже перечислена).**

* ***Умение принимать и уважать самого себя*** (научиться отличать эгоизм от любви к себе, завышенные притязания и самоуверенность от уважения и уверенности в себе).
* ***Умение отличать свою личность, которая ценна по самому факту своего существования, от поступков, некоторых качеств и способностей***, которые могут быть неуспешными, неудачными, ошибочными, неразвитыми и т. д. Не я плохой, а мой поступок неудачен, не я тупица, а некоторые мои способности пока недостаточно развиты. Признание факта своих отличий от других как особенностей своей личности, которые не могут иметь оценок (это ни плохо, ни хорошо), а как формы индивидуальности. Главное — научиться думать о себе хорошо.
* ***Умение понимать свои противоречивые желания и чувства, понимать свои внутренние конфликты и безоценочно принимать неизбежность факта их существования,*** а также умение свободно и спокойно говорить об этом, признавать их влияние на свои поступки и реакции. Готовность последовательно разрешать все возникающие внутренние конфликты.
* ***Безоценочное принятие факта, что в других людях могут происходить различные сложные процессы*** и они могут испытывать различные трудности в общении и в самореализации.
* ***Умение и готовность заботиться и помогать близким людям в разрешении их трудностей,*** но с условием безоценочного принятия факта, что даже в близких отношениях могут быть области, в которые никто не может вмешиваться без согласия человека. Умение различать заботу о другом ради «покупки» его расположения и заботу ради того, чтобы другому было хорошо.
* ***Умение принимать, понимать и выражать свои чувства***.
* Умение возражать, проявив при этом уважение к другому человеку и внимание к его мнению.
* ***Умение решать конфликты, исходя из позиции «пусть каждому будет хорошо»,*** а не по принципу «хоть трава не расти, а будет, по-моему,».
* ***Умение принимать факт, что близкий человек не всегда может быть счастлив только с тобой***, иногда для его развития и успешности близкий -человек- должен пойти своей дорогой, на которой тебе нет места. Это самый трудный для понимания факт, но если он не принимается, то близкие отношения становятся ловушкой для ближнего, свобода ограничивается многочисленными условиями и зависимостью, что вызывает внутреннее отторжение, закрытость, избегание общения. Говорить об этом нужно обязательно, поскольку именно в подростковом возрасте наблюдается стремление к сверхжестким требованиям в дружбе и любви. Любое поведение партнера, выходящее за эти рамки, расценивается как предательство, вызывает бурные реакции, вплоть до насилия и/или суицидальных поступков.

***Несколько слов о развитии лидерских качеств***. Обычно тренинги по профилактике наркозависимости, девиантного поведения и по другим направлениям для подростков и молодежи содержат тему по развитию лидерских качеств. Тема нужная и целесообразная — именно лидер уверен в себе, способен выстраивать эффективные отношения с окружающими и успешно противостоит негативным влияниям (если, конечно, он сам не «негативный лидер»), знает, чего хочет и к чему стремится, умеет достигать желаемого и умеет организовывать и мотивировать людей для достижения желаемой цели. Как видите, это набор качеств, о которых мы говорили. Таким образом, лидером становится молодой человек, который интуитивно или специально (на тренингах, специальных занятиях, с помощью литературы и т. д.) сумел успешно решить свои возрастные задачи, эффективно использовал личностные ресурсы и развил в себе качества и умения, ведущие к успешной социализации и эффективному решению дальнейших жизненных задач (карьера, профессиональное мастерство, устройство личной жизни, материальное благополучие и т. д.).

**Задача 3. Структурирование своей жизни**

**1. Жизненные цели и пути их достижения.**

* ***Умение определить важные жизненные цели***. Никогда не может быть единственной жизненной цели, потому что это сразу блокирует удовлетворение всех остальных потребностей и ведет либо к деформации личности, либо к отказу от выбранной цели, к потере времени и возможностей. Кроме того, единственная цель приобретает характер сверхзначимости и в случае неуспеха человек переживает крушение всей жизни. ***Как правило, жизненные цели затрагивают не менее пяти областей деятельности человека:***

1. *Профессия.* Кем я хочу стать? Чем эта профессия меня привлекает, почему я выбрал именно ее? Что мне даст эта профессия для моей жизни? Что должен я вложить в профессию, чтобы стать хорошим специалистом?
2. *Личная жизнь и семья*. Хочу ли я иметь свою семью? Хочу ли я иметь детей? Какие отношения я хочу построить в своей семье или в партнерстве? Буду ли я определять сроки создания серьезных отношений или оставлю это на волю случая и судьбы? Буду ли специально искать подходящего партнера или считаю, что это должно произойти само собой? Как я представляю себе разделение обязанностей в семье? Каким человеком должен быть мой партнер? Что он должен привнести в наши отношения? Что я могу привнести в отношения? Чем я могу быть интересным своему избраннику? Какие качества у меня уже есть, какие качества необходимо развить?
3. *Самореализация.* Удовлетворю ли все свои интересы через свою профессию и с помощью семейных и дружеских отношений, или есть еще какие-либо интересы, лежащие за пределами этих сфер жизни? Что это за интересы, потребности? Каким образом я смогу их удовлетворить? Что мне для этого нужно делать?
4. *Финансы*. К какому финансовому положению я стремлюсь? Каким образом я смогу достичь такого финансового положения? Если возникнет конфликт между достижением желаемого финансового положения и интересами в профессиональной и другой области, что я предпочту, от чего мне легче отказаться?
5. Физическое состояние и здоровье. Все ли в порядке в моем физическом состоянии и здоровье? Если нет, что мне нужно изменить, чтобы исправить положение? Позволяет ли мое состояние здоровья реализовать поставленные цели? Рискую ли я своим здоровьем ради какой-либо цели или ради получения удовольствия? Если да, насколько опасен этот риск? Насколько мое рискованное поведение может препятствовать достижению поставленных мною перед собой жизненных целей? Обоснованы ли эти риски? Ради чего я рискую своим здоровьем и жизнью?
   * ***Формулирование целей и планирование шагов к их достижению*** — это непременное умение для того, чтобы события в жизни начали принимать определенное направление. Однако нередки случаи, когда подросток (да и взрослые люди) легче формулирует то, чего он не хочет. Например, «не хочу жить, как мои родители», «не хочу всю жизнь возиться с бумажками, нужно что-то живое». В результате они сосредоточены на нежелаемом, а жизнь строится на избегании тех или иных обстоятельств. Целенаправленного движения не происходит. Поэтому важно помочь подростку четко представить себе, что он хочет. Лучше всего, если эти представления будут выражены и словами, и образами, и конкретными планами действия.  
     К сожалению, именно такое структурное четкое планирование тяжелее всего дается подросткам. Ну не любят они делать этого! Ассоциативно такие упражнения связываются у них с уроками. Зато они любят играть в ролевые и социальные игры, которые связаны с романтическими героями, необычными жизненными обстоятельствами или с достижением успехов в каких-либо историях о «взрослой» жизни. В игру можно вносить необходимость планирования действий — таким образом подросток осваивает сам метод и потом легко переносит его на свою реальную жизнь.
   * ***Выработка реалистичной оценки своих возможностей*** — это важная составляющая планирования будущей жизни.  
     ***Сюда входят***:

* *оценка своих объективных возможностей* (например, финансовая возможность поступить в институт и степень подготовленности в области знаний);
* *готовность прилагать усилия к достижению поставленных целей* (например, для человека, который хочет ездить по разным странам, но не избирает для этого соответствующую профессию, не хочет изучать языки, не имеет финансовых возможностей и не готов прилагать усилия для создания соответствующих условий, а вместо этого ожидает случайно «свалившегося» чуда, достижение такой цели становится почти неосуществимым);
* *оценка своих физических возможностей и ограничений* (например, человек, который никогда не занимался спортом, вряд ли попадет в отряд космонавтов, а маленькая пухленькая девушка вряд ли сможет стать моделью, зато они могут найти себе применение в сопутствующих профессиях, например, программист, обеспечивающий работу космических приборов, или модельер, создающий прекрасные наряды);
* *оценка территориальных ограничений* — могу ли я реализовать свои цели по месту жительства или мне нужно куда-то ехать; могу ли я и хочу ли это делать?

**2. Структурирование свободного времени**

Младшим подросткам трудно самостоятельно структурировать время вообще, и свободное в частности. Зато тинейджеры с удовольствием принимают участие в деятельности различных групп по интересам. Это могут быть спортивные секции, клубы, студии. Важно помочь им сориентироваться и найти подходящую организацию. Старшие подростки предпочитают сами организовывать досуг. Однако, если какая-либо деятельность им нравится, они с удовольствием посвящают ей все свободное время, чаще всего, если это связано с творческой и «взрослой» работой. Например, они с удовольствием занимаются волонтерством в общественных организациях.

Чем больше подростки заняты целенаправленной деятельностью, тем меньше проблем возникает у них за пределами учебы. Но в любом случае структурирование досуга напрямую связано с тем, насколько осознаны интересы тинейджера, насколько он активен и насколько позволяют ему самореализоваться его творческие возможности. При этом в выборе свободных занятий всегда отдается предпочтение тем, которые связаны с общением.

Получается, что проведение свободного времени напрямую связано с личностным и социальным развитием подростка. Именно через досуговое времяпрепровождение он получает свой опыт и личностно растет. Вот почему помощь в организации досуга подростков имеет огромное значение и, как ни странно, остается довольно сложной задачей.  
Основные вопросы, стоящие перед взрослыми, которые хотят помочь подросткам интересно проводить время за пределами их учебных и домашних обязанностей, требуют творческого ответа. Вообще, взрослый, который сам не умеет интересно, весело и творчески отдыхать, вряд ли научит этому детей.

***Может быть, эти вопросы стоит сначала решить для самого себя? Вот они:***

1. Что больше всего интересует данного конкретного подростка (сына, дочь, члена моей группы)?
2. Как сделать досуговые занятия не только полезными, но и интересными, увлекательными, веселыми (и чтобы не было даже намека на скучные занятия, похожие на уроки)?
3. Как в этом интересном веселом времяпрепровождении создать условия для удовлетворения основных потребностей подростка — в общении, принятии и поддержке, в переживании новых чувств, ощущений и опыта, в желании рисковать (но разумно рисковать!) и соревноваться, в самоутверждении и в получении уважения и признания?

Какова задачка?! Не из простых, но разрешимая. Вариантов ее разрешения много. Это и туристические походы, и различные творческие конкурсы (совсем не обязательно связанные со школьными предметами), и игры, и шоу и т. д. Одним из таких творческих интересных-веселых-полезных занятий могут стать различные социально-психологические тренинги, если, конечно, они проводятся такими же творческими, веселыми, интересными людьми.

**Задача 4. Подготовка к психологическому отделению от родительской семьи**

Самоопределение подростка начинается со стремления отодвинуть привычную систему ценностей своих родителей. Это начало психологического отделения от семьи. Несмотря на пугающие тенденции, такое стремление — нормальный период взросления. Без такого сложного и, в общем-то, по-настоящему опасного периода невозможно становление ни одного человека. Родители должны быть готовы к нему и научиться отделять стремление к собственному спокойствию от истинной помощи взрослого друга, который позволяет тинейджеру рисковать, но всегда рядом и всегда может остановить (когда степень риска грозит не простым «набиванием шишек», а серьезными жизненными последствиями) и помочь выйти из сложной ситуации. В этом состоит истинная поддержка родителей.

Но есть другие матери взрослых или пока еще взрослеющих детей. И вот они-то могут помочь себе, а возможно, и своим детям, ***если вовремя зададут себе несколько вопросов:***

1. Я подарила жизнь своему, ребенку или я подарила жизнь своего ребенка себе?
2. Я хочу, чтобы мой ребенок (заметьте, взрослый ребенок) стал ответственным и самостоятельным, даже если это доставляет мне беспокойство, Или я хочу только своего покоя, даже если для этого сделаю своего ребенка безответственным и беспомощным?
3. Я действительно уважаю своего ребенка и считаю, что он способен справляться со своими проблемами, или я считаю, что он настолько хуже, глупее, слабее меня в его возрасте, что только я могла и сейчас могу справляться с проблемами — своими и чужими?
4. Я готова принять право моего ребенка на ошибки и не осуждать его, а лишь помочь разобраться в них, если он меня об этом попросит, или я требую от своего ребенка божественной безупречности, оставляя право на ошибки лишь за собой?
5. Я хочу, чтобы мой ребенок был счастлив, даже если это не соответствует моим представлениям о счастье, или я хочу, чтобы его жизнь соответствовала моим представлениям о том, какой она должна быть, даже если при этом ребенок будет несчастлив?

И если вы ответили утвердительно на первые половины вопросов, вероятно, вам придется пережить немало волнений и тревог, пока ваши дети «встают на ноги». Но зато вы с полным правом сможете сказать: «Я подарила жизнь моему ребенку, и я подарила ребенка жизни». И заметьте, за подарки не требуют компенсации.

В подростковом возрасте перед человеком стоит целый ряд сложных задач, от успешности решения которых зависит не только его взросление, но и вся его последующая жизнь. В свою очередь, успешность в решении этих задач зависит от того:

насколько зрелыми людьми являются его родители и другие значимые взрослые; каково окружение его сверстников, которых он особенно ценит; насколько своевременную и эффективную помощь он получает при решении своих возрастных задач. Перечисленные задачи и их составляющие — все это темы для постоянного обсуждения с подростками, для проведения тренингов, ток-шоу, социальных и ролевых игр и т. д. Сколько бы мы ни проводили подобных мероприятий, они никогда не перестанут быть актуальными. Главное — эти мероприятия должны быть выполнены красиво, профессионально, с творческим вдохновением, с большим уважением к возможностям тинейджеров и к их возрастным и личностным особенностям... и еще по-разному, потому что подростки не любят монотонности и постоянно хотят удовлетворять свою потребность в новизне.

**Источники**

1. <https://gym1563v.mskobr.ru/info_add/stranica_psihologa/stranica_shkol_nogo_psihologa/krizis_podrostkovogo_vozrasta_rekomendacii_psihologa_roditelyam/>
2. <http://school2em.ucoz.ru/Psycholog/Sovety/potrebnosti_podrostka.pdf>
3. Емельянова Е. В. Психологические проблемы современного подростка и их решение в тренинге. - СПб.: Речь, 2008. - 336 с.
4. Малкина-Пых Возрастные кризисы. М.: Эксмо, 2004