



**Мне исполнилось 14 лет. Я уже не маленькая, но ещё и не взрослая. Я – подросток. Мне стало интересно, что есть особенного в этом возрасте? Что важно знать в подростковом периоде? Как мне избежать общеизвестных подростковых проблем? С этими и другими вопросами я обратилась к психологу из Центра Взаимоотношений Надежде РЕЗЕНОВОЙ. И вот, что она мне ответила.**

**– Надежда, расскажите ваш путь к профессии психолога?**

– Я родилась в 1975 году в городе Междуреченске. Окончив школу, поступила в Кемеровское государственное училище, и окончила его с отличием. Затем меня приняли в Новокузнецкий педагогический институт, после которого я вернулась в Междуреченск и начала работать учителем начальных классов, в школу № 25. После декретного отпуска в 2002 году, изменив место работы, стала педагогом психологом в 21-ой школе. В 2007 году поступила в Новосибирский Государственный Университет и получила второе высшее образование.

**– Где вы работаете сейчас?**

– Сейчас я работаю психологом в Центре Взаимоотношений. Центр Взаимоотношений – это международная организация, целью работы которой является улучшение жизни людей. Организация помогает людям становиться более счастливыми в семье, более эффективными в своих действиях и более успешными на работе.

**– Я знаю, что ваш Центр проводит детский лагерь «Мир Моей Мечты», можешь ли ты рассказать о нём?**

– «Мир Моей Мечты» – это лагерь для подростков. Лагерь учит детей быть самостоятельными. Педагоги обращают внимание на подростковые проблемы и помогают решить их.

**– Почему взрослые считают, что подростковый возраст связан с множеством проблем?**

– Если в семье нормальные отношения, то никаких проблем у подростка не будет. Ребёнок развивается нормально, если родители между собой в согласии, и, соответственно, с детьми. Если ребёнок не чувствует себя любимым, значимым, важным, нужным, то он может начать плохо учиться, чувствовать себя не очень хорошо, могут быть перемены настроения.

**– Как избежать этих проблем, и что делать в таких ситуациях?**

– Этих проблем не будет, если родители будут помнить о том, что это их дети, которым, так же, как и всем, нужны внимание, забота, нежность, ласка, а, самое главное, говорить почаще волшебную фразу «Я тебя люблю!».

**– Что важно знать об этих проблемах подросткам?**

– Самим подросткам важно знать, что их организм растёт очень быстро, поэтому могут быть резкие перемены настроения, плохое самочувствие, это нужно понимать и принимать.

– Если у родителей появляются какие-то другие проблемы с подростками, что им следует делать?

– Я предлагаю посетить им программу нашего центра «Секреты детского поведения». Там родители могут научиться понимать своего ребёнка, узнать, как правильно вести себя с ним.



Итак, подростковый возраст совсем даже не проблемный, если мы будем принимать себя и понимать друг друга. А родителям следует помнить, что иногда детям просто хочется родительского понимания, любви и заботы. Принимайте всё так, как есть. **GD**

