

## **«Уже не дети, еще не взрослые» - подростковые проблемы**

### **Особенности возраста**

Подростковый возраст – возраст от 10-11 до 15 лет. Он связан с перестройкой организма человека – половым созреванием.

Основные проблемы этого периода: эмоциональная нестабильность, повышенный интерес к своей внешности, изменение характера отношений к среде и к себе, к родителям, ценностные ориентации, деятельность и увлечения, самоутверждение и самоопределение, непонимание, досуг, любовь, речевая культура, психологическая культура, социальная ситуация развития.

В связи с физическими и физиологическими изменениями у подростков наблюдаются частые перепады в настроении. Бодрость, азарт, радужные планы сменяются на ощущение разбитости. Интенсивный рост скелета опережает развитие мускулатуры. Это приводит к некоторой непропорциональности тела, угловатости. Подросток находится всё время в состоянии стресса. Эмоциональная нестабильность усиливается.

Из-за бурного роста и перестройки организма в подростковом возрасте резко повышается интерес к своей внешности. Формируется новый образ физического «Я». Ребёнок остро переживает все изъяны внешности, действительные и мнимые. Непропорциональность частей тела, неловкость движений, неправильные черты лица, кожа, теряющая детскую чистоту, излишний вес или худоба – всё расстраивает, а иногда и приводит к чувству неполноценности, замкнутости, даже неврозу. На образ физического «Я» и самосознание в целом оказывает влияние темп полового созревания.

В подростковом возрасте последовательно появляются две особые формы самосознания: чувство взрослости и «Я – концепция». Он относится к себе как к взрослому, ощущает и осознаёт себя в какой-то мере взрослым человеком. Подростковая тенденция к взрослости – стремление казаться и считаться взрослым. Иногда взрослость проявляется эпизодически. Но после поисков себя, личной нестабильности у него формируется «Я - концепция» - система внутренне согласованных представлений о себе, образов «Я».

### **Ориентация на проблемы подростков:**

В результате положительные качества подростка не видятся или недооцениваются, зато недостатки, скорее не совершенства, выглядят чуть ли не сложившимися пороками.

**"Не могу любить такого ребенка..."** Сверхтребовательность, ориентация на эталон "идеального ребенка" с эмоционально холодным, отвергающим отношением.

**Жить вместе – не значит жить вместо...** Иной вид неправильного родительского отношения возникает на почве как раз противоположного эмоционального отношения к ребенку – излишней близости, сверхзаботы, перерастающей иной раз в известный принцип "жить за ребенка". (Сверхконтроль, гиперопека).

**"Стань таким, как я хочу..."** Родительская любовь питает, растит, но может и поглощать, пожирать ребенка. Нередко это случается, когда в силу определенных жизненных обстоятельств мать видит в ребенке единственно близкое существо или отец считает, что сын призван стать его вторым "Я", довершить не сделанное им самим.

**Уважать право подростка на самостоятельность, самость, свое.** "Моё"- говорят подростки, имея в виду интимные душевные переживания; "моё"- отвоёвывая себе угол или приделывая замок в своей комнате; "моё"- мои друзья, компьютер, социальные переписки, телефонные разговоры и т.д.

**Как воспитать настоящего мужчину?** Вряд ли разумно требовать от ребенка тотального подражания одному из родителей. Сделав из себя идеальный эталон для воспроизведения, такие родители, вытесняют из своего сознания тот факт, что сами они далеки от совершенства.

**Подросток: руководство пользователя в 10 нестандартных тезисах** (это достаточно интересная статья была опубликована в интернете, в данной версии она переработана).

**1. Дети - это не клоны родителей в детстве, это *другие* люди. Иногда стоит, пытаясь их понять, вспоминать себя в отрочестве, но при этом нужно знать, что их реакции, воспитание, физиология другие, чем были у вас.**

И дело не только в том, что сейчас другое время, что в вашем детстве не было соцсетей, гаджетов и онлайн-игр. Главное, что дети практически никогда не бывают повторением своих родителей. Совсем необязательно у родителей отличников дети будут отличниками, а у послушных и аккуратных дети будут послушными и аккуратными.

Многие семейные проблемы и даже трагедии случаются оттого, что родители пытаются осчастливить своих детей тем, чего сами были лишены в детстве, о чем лишь мечтали. Например, папа в детстве хотел стать музыкантом, но не срослось, и вот он чуть ли не палкой гонит своих отпрысков в музыкальную школу, это же такое счастье! А отпрыски к музыке равнодушны, им футбол гораздо интереснее. Часто насилие заканчивается тем, что ребенок начинает ненавидеть сначала музыкальную школу, а потом и музыку.

Есть особенности подросткового возраста, которые следует знать и учитывать, чтобы минимизировать ошибки в общении с детьми-подростками.

Прежде всего, хорошо бы понимать, что происходит с вашими детьми, когда они входят в пубертатный возраст. Дело не только в физиологических изменениях. Есть и более тонкие вещи, социокультурные стереотипы, которые, по мнению некоторых ученых, ведут свое происхождение с доисторических времен, когда годам к 14-ти молодежь уже уходила от родителей и заводила свои семьи.

Для того, чтобы этот отрыв проходил легче, было необходимо эмоциональное отчуждение родителей и детей. Одно из проявлений этого отчуждения — убежденность большинства подростков в том, что взрослые ничего не понимают в их «тонкой натуре» и вообще, в жизни. Они высокомерно выслушивают советы и иронично ухмыляются на ваши абсолютно правильные слова. Это возмущает, обескураживает, огорчает, но, к сожалению, это нормально.

Для обеих сторон лучше, если **родители принимают особенности подросткового периода** своих детей, как неизбежные и преходящие неприятности. Возмущаться, особенно вслух, неконструктивно. Лучше перевести общение в плоскость взаимного уважения и взаимного внимания.

**2. Подростка нужно воспитывать свободным человеком, потому что только свободный человек может добиться успеха в жизни и стать счастливым.**

Именно объем свободы — то есть, что разрешать, что запрещать — в первую очередь волнует родителей, чьи дети уже вступают в подростковый возраст. Но бессмысленно составлять такие списки — вот это уже можно, а этого еще нельзя — в отрыве от главного: от отношений в семье, от взаимного доверия.

**Вообще, сам факт доверия снимает многие проблемы.**

Если любую просьбу, происшествие, событие объяснять спокойно, без нервов, без преувеличений, а главное, совершенно искренне, без всякой «педагогической» фальши — подростки чаще всего делают правильные выводы.

!!! Если родители отказываются от любого, даже мельчайшего риска, то им придется посадить ребенка в клетку и не выпускать его оттуда до пенсии.

В реальности такие попытки заканчиваются либо глубоким неврозом, сломанной личностью, либо бунтом и полным разрывом отношений, как только бывший подросток обретает возможность жить отдельно.

**Итак, свобода вытекает из доверия. Но, кроме того, свободе нужно учить.** Прежде всего — учить оценивать последствия своего выбора. Вот ты сделаешь это — и что будет? Смотри, может быть вот то, и тогда надо так, а может быть вот этак, и тогда иначе. Или предлагать ребенку самостоятельно сообразить, каковы возможны последствия того или иного выбора. Важно, чтобы это было именно обсуждение, а не крики и взаимные упреки или оскорбления.

**3. Следует помнить, что подростки, особенно в возрасте 10-13 лет, сильно преувеличивают свои возможности.**

Бывает, конечно, и наоборот — ребенок зашуган настолько, что вообще не видит никаких возможностей, если у него сформирован комплекс неудачника. Но обычно, как принято теперь

называть, «нормотипичному» подростку вполне естественно кажется, будто он может всё. Особенно в младшем подростковом возрасте. Ребенок уверяет: «Да я крут! Да пусть попробуют на меня напасть, я их! Я с собой палку специально ношу!»

Становясь старше, ребенок начинает понимать, что палкой он не от любой опасности отобьется, в два прыжка через пропасть не прыгнет, за ночь годовой курс математики не выучит. «Безбашенность» постепенно проходит, потому что уже появляется какой-то опыт и способность к анализу, и годам к пятнадцати подросток становится уже значительно осторожнее.

К сожалению, это не касается того, что им навязывает прямая или скрытая реклама. Прежде всего, реклама опасных для здоровья вещей — начиная от чипсов с кока-колой, продолжая энергетиками и заканчивая спайсами. Опасность вредных продуктов и стимуляторов отложенная. Подросткам кажется, что их здоровье бесконечно, что уж кто-кто, а они никогда не умрут.

**На разговоры о вредности всех этих вещей подросток думает: «Это когда еще будет, да и будет ли». Такая глубокая внутренняя уверенность в своей неуязвимости. Поэтому можно бесконечно говорить им о вреде того и этого — результата не будет. Подросток твердо уверен: это для кого-то другого опасно, но не для него.**

И вот эту подростковую уверенность в собственной неуязвимости нам, взрослым, приходится учитывать. Иногда можно вводить категоричные запреты, но крайне осторожно стараясь не загубить личность подростка.

#### **4. Не надо контролировать все сферы жизни подростка, но обязательно надо контролировать его деятельность.**

Например, во всем, что касается учебы, обязательно нужно держать руку на пульсе. Прежде всего, потому, что большая часть его жизни связана со школой. Конечно, лучше всего, если сам ребенок вам рассказывает обо всем, но так бывает не всегда.

В наше время, благодаря высоким технологиям, узнавать оценки проще, чем прежде. А узнавать нужно, потому что у любого человека время от времени возникает желание расслабиться, сделать абы как или вообще уклониться от работы. Это, кстати, не только учебы касается, надо следить за тем, чтобы ребенок все, что он делает, выполнял добросовестно. Допустим, в первый раз повесил в своей комнате полку для книг и повесил криво. Очень хочется умилиться, погладить по головке и сказать: «Молодец!» Но это неправильно. Привычка работать «на отвяжись» — вещь очень страшная, потому что, если уж она возникла, то не может быть и речи о самоуважении. Добросовестность и самоуважение — вещи взаимосвязанные.

Так же и с внешкольной деятельностью. Кружки, секции, студии. Если ребенку эта деятельность нужна и интересна, он будет работать в полную силу. Но, если вы заметили, что он стал халтурить, лениться, поинтересуйтесь, почему. Может быть, он просто переутомлен, что часто бывает в последнее время, когда детей гоняют и в музыкальную школу, и в художественную студию, и на языковые курсы, и еще в спортивную секцию. Тогда стоит подумать, как его разгрузить. А если ребенку стало неинтересно, скучно, надо попробовать вернуть его интерес или поменять поле деятельности.

Отдельный вопрос о контроле интернет-общения. Родителям следует интересоваться, задавать вопросы: с кем общаешься? что находишь интересного? Обязательно надо делиться своим интернет-общением: вот, посмотри, мне сейчас прислали ссылку на такую интересную статью... или, глянь, какую чушь мне написали... или, вот надо же, какая у того вон человека сложная ситуация возникла. Если делитесь с детьми тем, что вам интересно, то и дети будут делиться с вами тем, что актуально для них.

Многие аспекты соц.сетей и онлайн-игр не интересны родителям, но ни в коем случае не стоит отмахиваться от рассказов ребенка, вы таким образом прерываете нить доверия и общения!!!

**Не надо шпионить за ребенком, выстраивайте отношения так, чтобы ему самому хотелось поделиться.** Причем поменьше высказывайте свое мнение и внимательнее слушайте то, что ребенок говорит. И если в его словах вас что-то напрягло, зацепило — не стоит на это сразу реагировать! Лучше подождать пару дней, обдумать все как следует, и только потом сказать: «Помнишь, несколько дней назад ты сказал... так вот, я тут подумал и пришел к выводу, что...» Во-первых, вы будете убедительны и подготовлены, а во-вторых, и воспринимать ваши слова ребенок будет иначе, чем в пылу спора или рассказа. Вы думали о его словах, значит, он вам не безразличен.

Ни в коем случае нельзя нарушать личное пространство, вторгаться в сферу частного, например, читать переписку ребенка. **Это базовые этические вещи.** Что касается публичной ин-

формации — например, того, что ребенок вывешивает у себя на странице «ВКонтакте», то все равно стоит спросить: «Можно, я посмотрю?» Это так же обязательно, как не входить без стука в его комнату.

**Тут весь вопрос в том, кем ты хочешь видеть своего ребенка. Человеком или своей собственностью? Если собственностью — получишь лукавого раба, который будет врать, выкручиваться, уклоняться и халтурить. Если человеком — он будет твоим партнером и другом, будет с тобой делиться и твое мнение будет ему, как минимум, интересно.**

Что же касается сетевой безопасности, то говорить об этом надо, но не прямо. Не ребенку, а *при* ребенке. То есть, при ребенке рассказывать кому-то — мужу, бабушке, подруге какие-то случаи (не выдуманные, конечно). Мол, вот недавно узнала — с хорошенькой девушкой познакомился в сети некий красавчик, три года переписывался с ней, а потом оказалось, что это 80-летний старик, которому просто делать нечего. Точно так же в разговоре *при ребенке* можно рассказать про тех же «синих китов». Но ни в коем случае не напрямую: мол, имей в виду, ребенок, что бывают такие случаи... Стоит только начать, и он перестанет вас слышать.

**5. Будьте осторожнее с запретами: иногда добиться их соблюдения можно слишком дорогой ценой, а запрет, соблюдение которого невозможно проконтролировать, провоцирует вранье и разрушает доверие.**

Тут надо сразу внести ясность — что понимается под запретом. В семье, где есть взаимное доверие и уважение между детьми и взрослыми, родительские запреты понятны и обоснованы: детям объясняют, что есть какие-то вещи, абсолютно недопустимые, подлые. То, что нельзя делать ни в коем случае! Не из страха наказания, а исходя из наших представлений о добре и зле.

Обывательское понимание запретов — это уход взрослых от ответственности. Я, на всякий случай, запрещаю водиться с этими детьми, ходить в этот парк, кататься на скейте, купаться в глубоких местах. Я сняла с себя ответственность за то, что будет с моим ребенком, когда он вырастет. Мне все равно, что он не сможет выстраивать отношения с людьми, что он останется неуклюжим, трусливым и, в конечном счете, неуспешным.

Главное, пока он под моей опекой, с ним ничего не случится. Запреты (понимаемые в таком обывательском смысле) — это внешний скелет, а нужно в ребенке растить скелет внутренний, то есть его убеждения. И, конечно, ребенка нужно учить соблюдать эти запреты.

Глупо говорить «я тебе запрещаю завидовать! я тебе запрещаю злиться!» Как можно запретить эмоцию и желание? Недопустимыми должны считаться не сами по себе такие чувства, а их проявление. И ребенку следует спокойно, уважительно это объяснять, причем начинать такие объяснения нужно со слов «я понимаю», потому что этим ты показываешь ему, что не возвышаешься над ним, что тебе все эти его побуждения знакомы.

**И еще важный принцип для родителей: прошлое имеет значение только для будущего. То есть, подросток что-то натворил. Вы обсуждаете с ним его побуждения и последствия его поступка: вот ты это сделал, видишь, ничего хорошего не получилось. Всё, забыли, больше эту тему не поднимаем, просто на будущее это тебе урок. И действительно, больше напоминать о его проступке не следует.** Недопустимо всё это бесконечное: «А вот ты тогда-то сделал то... а вот тогда это... ты вспомни, вспомни!» Ни один подросток такого терпеть не будет, и даже если промолчит, не взорвется — все равно родительские слова перестанут быть весомыми.

Кроме того, запретов не должно быть слишком много, иначе они обесцениваются. Попытка регулировать и контролировать всю жизнь подростка, заставить его соблюдать десятки, а то и сотни конкретных запретов (не смей надевать эти штаны, не смей читать этот сайт, не смей возвращаться домой позже 20:00, не смей дружить с Васей, не смей смотреть эту телепрограмму) кончается плохо. Он начнет врать, стараться нарушать все ваши запреты, даже те, которые разумны и оправданы.

Если уж говорить о внешних запретах, то запрещать стоит только то, что опасно для самого подростка или окружающих, или то, что безусловно безнравственно: подлость, унижение других, доносы, жестокость. Мотивация этих запретов должна быть совершенно очевидной для детей, и до определенного возраста не обсуждается. «Нельзя — потому-то и потому-то. Всё, точка, прими это как факт». Но это годится для маленьких детей, которые не могут еще понять глубокий смысл многих запретов.

Например, в моей семье не было запрета приходить домой поздно — но я знала, что если придду очень поздно, родители будут волноваться, и мне это было не все равно. Я боялась не их гнева, а боялась причинить им страдание.

Вот именно так и следует выстраивать отношения с ребенком — чтобы ему было не все равно.

С подростком так не получится. Если в раннем детстве он не был научен уважать базовые принципы жизни в социуме, придется аргументированно и кропотливо объяснять ему необходимость социальных запретов. Это очень непросто. Но тогда и явных запретов не потребуется, тем более в подростковом возрасте, когда человек уже научен думать.

**6. Подросток — существо общественное. Сверстники для него важнее, чем родители. Это частая причина конфликтов в семье. К сожалению, это нормальный этап взросления. В будущем ваш ребенок будет работать и жить среди сверстников. Но если правильно выстроить отношения с его друзьями, это улучшит и ваши отношения с ним.**

Очень важно, чтобы друзья вашего подростка бывали у вас дома. Даже если они большую часть времени проводят в его комнате — всё равно они у вас дома. Они сидят с вами за столом, вы их видите. И если вы хотите знать друзей своего ребенка, слышать их разговоры, видеть, чем они занимаются, сделайте свой дом для них гостеприимным и теплым.

Будьте с ними доброжелательными и заинтересованными, принимайте участие в их проблемах, старайтесь помочь в их затруднениях. Если вас в этих ребятах что-то задело, показалось странным, можно спросить: «Знаешь, я вот чего в нем не понимаю...». Или: «Как ты думаешь, это нормально для неё, или она просто стеснялась и от стеснения говорила то-то и то-то?»

Родители часто боятся, что у их подросших детей появятся опасные друзья, которые научат их плохому. Надо учитывать, что по-настоящему опасные люди встречаются редко и сразу становятся заметными. В большинстве же случаев друзья вашего подростка — вполне обычные дети, со своими особенностями, и ни в коем случае нельзя воспринимать их предубежденно.

**Если вам не нравится какой-то мальчик или девочка в окружении вашего ребенка, подумайте, чем он привлекателен для ребят и, может быть, вы найдете черты, которые и вам понравятся и примирят вас с этой дружбой.**

Ну и, конечно, совершенно бесполезны запреты в духе «я запрещаю тебе общаться с Петей! Запрещаю даже здороваться с Леной!» Такие запреты моментально приводят к тому, что ваш ребенок начинает вам врать. В подростковом возрасте он найдет уйму способов обмануть родителей и делать то, что считает нужным.

**Далее: подросток рано или поздно вступает в возраст первой любви, у него появляются «увлечения».** И тут родители должны быть максимально деликатны. Если он сам рассказывает об этом — надо выслушать. Твое доброжелательное внимание в данном случае даже важнее того, что ты скажешь. Иногда есть смысл поделиться своим личным опытом, какими-то твоими историями, когда ты был в их возрасте. Но ни в коем случае нельзя ничего выдумывать, исходя из «педагогических соображений». Было что-то такое, чем можно поделиться, расскажи. Нет — значит, просто выслушай и посочувствуй. Если спрашивают совета — посоветуй, если нет — сдержись, промолчи.

**7. Подростку крайне полезно общаться не только со сверстниками, но и с умными, интересными взрослыми людьми.**

Когда ребенок достигает подросткового возраста, он чаще всего теряет желание проводить время с родителями. И это абсолютно нормальное явление, оно вовсе не свидетельствует о родительских ошибках. Наоборот, если ребенок не отпускает вашу руку, не хочет идти один на день рождения к приятелю, не хочет ехать в лагерь — вот тут уже есть повод для беспокойства. Надо трезво понимать: родители не будут с ребенком всю жизнь. И чтобы жизнь его была полноценной, успешной и счастливой, он должен быть социализирован, то есть должен уметь сам выстраивать отношения и со сверстниками, и с чужими взрослыми, и с незнакомыми людьми.

Но чтобы ребенок это умел — он должен этому учиться, такие умения с неба не падают. А как этому учиться? У кого? Во-первых, ребенок этому учится на практике, общаясь со сверстниками в школе и вне школы. Во-вторых, учится этому у родителей — если доверяет им. Но, помимо родителей, крайне важно, чтобы подросток общался со значимыми для него взрослыми. Это может быть кто-то из родственников, соседей, друзья родителей, педагоги, тренеры и так далее. Не надо такого человека искать специально и потом навязывать его ребенку — потому что тот, кто нравится тебе, вовсе не факт что понравится твоему сыну или дочери. Но если такой значимый взрослый у подростка появляется естественным путем — этому стоит лишь радоваться.

Радоваться — но и не пускать это дело на самотек. **Родители обязательно должны тоже поддерживать контакты со значимым для ребенка взрослым, должны отслеживать характер его**

**общения с ребенком. Понятно, что не шпионить, не подглядывать, не снимать скрытой камерой. Но обязательно обращать внимание, как ребенок меняется от общения с этим взрослым, что у него перенимает.**

В нормальной ситуации такие значимые для подростка взрослые возникают из круга общения самих родителей. Очень хорошо способствуют этому турпоходы с друзьями, совместные занятия спортом или творчеством.

**8. Нельзя прожить жизнь за своего ребенка, нельзя отождествлять себя с ним до полного слияния. Как бы ни были вы близки, у вас своя жизнь, у него своя.**

Обычно эта ошибка свойственна мамам. И ее характерный симптом — употребление местоимения «мы». «Нам надо готовиться к олимпиаде», «нам же сдавать экзамены».

Это плохо не только потому, что это гиперопека, что ребенок не привыкает к самостоятельности. Плохо это еще и потому, что дает ребенку в корне неправильное представление о распределении ролей в семье, о том, чем отличаются друг от друга мама, папа и дети. И это ложное представление ребенок пронесет в свою взрослую жизнь, будет пытаться в соответствии с ним строить свою семью.

Правильное распределение семейных ролей — это когда родители **помогают ребенку** организовать его деятельность (ту же подготовку к экзаменам, например), создают необходимые для этого условия — но не учатся вместе с ребенком и не сидят у него над душой, следя за каждым его действием. И главное: ребенок должен видеть, что смысл жизни родителей не только в нем, дорогом и любимом, что у них есть и их работа, и отношения друг с другом, и свои интересы, увлечения, общение с друзьями, забота о пожилых родственниках, и так далее. Ребенок ни в коем случае не должен воспринимать себя как центр мироздания.

**9. Подросток иногда может выкинуть такое, что родители оказываются в замешательстве. Как поступить? Что ответить? Ответ такой: если не знаешь, что делать — не делай ничего, пока не придумаешь.**

Часто родители в ответ на подростковые поступки реагируют неадекватно, о чем потом горько жалеют. Им кажется, будто промолчать, не отреагировать — это уронить свой авторитет. «Он такое сказал, а я промолчала — это значит, он теперь будет об меня ноги вытирать?!»

На самом деле авторитет страдает не от отсутствия реакции, а от неправильной, истерической реакции. Если не знаешь, что сказать, скажи хотя бы «Знаешь, я просто не соображу даже, как на это отреагировать. Мне надо подумать». И вернуться к этой теме тогда, когда успокоишься, все обдумаешь и найдешь верное решение. Не раньше.

У подростков, кстати, есть такой прием (используемый иногда неосознанно, а иногда и сознательно): они очень умело выводят взрослого из себя, и когда тот теряет контроль над собой, начинает орать, оскорблять — подростки внутренне освобождаются: ага, вот он как? Я так и знал, что он такой! И значит, я имею моральное право плевать на все его слова!

Конечно, легко сказать: сохраняй контроль над собой, но очень трудно это сделать, и, наверное, никто из нас не способен удерживаться всегда. Но, если не сдержался, наговорил лишнего, обязательно надо извиниться.

**10. Мы иногда переоцениваем значение проблем переходного возраста — то есть склонны оправдывать подростковыми проблемами хамство, распущенность, лень. А еще — оправдываем собственную лень и нежелание заниматься воспитанием. «Что ж тут поделаешь, оно же возрастное!»**

**Подросткам, конечно, надо объяснять особенности их возраста, объяснять, что и почему с ними происходит, давать читать научно-популярную литературу об этом. Как говорится, предупрежден — значит, вооружен.**

Но вместе с тем, если сами подростки начинают оправдывать свои выходки подростковым возрастом, я в таких случаях говорю: всё понимаю, глубоко сочувствую, но хамства терпеть не буду, потому что и у меня есть свои возрастные особенности.

Поэтому возраст возрастом, особенности особенностями, но все равно нельзя превращаться в обезьяну. Ни в семь лет, ни в четырнадцать, ни в семьдесят.

**И последний совет.**

**Лучший подарок ребенку — внимательный и изобретательный взрослый. Подарите ребенку себя. И пусть вы будете лучшим подарком!**