

Муниципальное казенное учреждение  
Дополнительного образования  
РАЙОННЫЙ ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА

## Раздаточный материал

# *«Советы родителям подростков»*

для публикаций и постов  
родителям и учащимся  
в социальных сетях или мессенджерах



Составитель:  
Лисконог Татьяна Алексеевна,  
педагог дополнительного образования,  
руководитель объединения «Видеостудия «Новое поколение»

с.Мильково  
Камчатский край  
2021 год

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>№</b>	<b>Название</b>	<b>Страница</b>
1	Содержание	2
2	Вводная часть	3
3	Памятка №1 «Особенности подросткового возраста»	4-5
4	Памятка №2 «10 советов родителям подростков»	6-8
5	Памятка №3 «Советы подросткам, которые полезно прочитать и родителям»	9-10

## Вводная часть

Как известно, подростковый возраст – один из самых трудных периодов как для самого ребенка, так и для его родителей. У некоторых детей связанные с этим кризисным возрастом проблемы начинаются раньше, у других – позже, но все вынуждены пройти данное испытание. В подростковый период следует быть особенно внимательными к взрослому человеку и к выбору методов его воспитания.

Педагоги, работающие с подростками, используя возможности социальных сетей и мессенджеров, могут создавать посты и публикации, носящие просветительский характер, для родителей и самих ребят, с короткими и поясняющими основными вопросами взаимодействия подростков и родителей материалами. Формы выкладывания материала возможно использовать самые разные от простого текстового сообщения до инфографики и видео, в зависимости от креативности технических навыков педагога.

В данном материале содержатся три памятки для родителей и подростков, которые могут быть использованы так же в различном виде. Предложенный вариант состоит из трёх памяток в формате PDF, который легко можно выложить в любую соцсеть или мессенджер, либо скопировать материал и разместить в своём варианте.

Источники, использованные при составлении памяток:

<https://www.vospitaj.com/blog/10-sovetov-roditelyam-podrostkov/>

<https://www.rastut-goda.ru/teenager/6487-osobennosti-podrostkovogo-voznrasta.html>

## **Памятка №1**

### **«Особенности подросткового возраста»**

Сколько было сказано и написано про особенности подросткового возраста, но, тем не менее, этот период жизни остается самым загадочным и непредсказуемым. Попробуем кратко охарактеризовать этот отрезок жизни, чтобы понять, почему так происходит.

#### **Подростковый возраст и его особенности**

Подростковый возраст – это время, когда формируется осознание себя в социуме, познание норм поведения и общения. Подростка особенно интересуют социальные проблемы, ценности, закладывается жизненная позиция. Появляется стремление к самореализации своих способностей. Ребенок в состоянии дифференцировать то, что действительно ему интересно, чем бы он хотел заниматься в будущем.

Ребенок достигает успехов в конкретной сфере деятельности, определяющей его дальнейшую жизнь. В этот период укрепляются качества, которые являются фундаментом для его мировоззрения.

Половое созревание, характеризующее данный возраст, сопровождается ускорением физиологического и социально-психологического развития, изменениями характера, поведенческих реакций, восприятия мира в целом.

#### **Анатомо – физиологические особенности подростков**

Подростковый период характеризуется, прежде всего, физическими изменениями – меняются пропорции тела подростка, его рост и вес. Рост тела происходит несоразмерно – сначала размеров взрослого человека достигает голова, руки и ноги, а затем туловище. Это провоцирует внутренний конфликт и неприятие себя подростком.

Отмечается быстрое развитие мышечной системы, что отрицательно сказывается на сердечно-сосудистой системе. Перепады тонуса, сосудистого и мышечного, приводят к быстрой утомляемости и резкой смене эмоционального состояния у подростков. Такие сбои наблюдаются и в других органах: сердце, легких, нарушается кровоснабжение мозга.

Стремительный рост органов и тела обусловлен влиянием половых гормонов. Этот процесс характеризуется появлением вторичных половых признаков.

#### **Психологические особенности подросткового возраста**

Важной особенностью этого периода считается чувство взрослости, причиной появления которого являются физиологические изменения. Ребенку хочется, чтобы взрослые – родители, учителя, относились теперь к нему, как к равному, видели в нем личность, считались с его позицией. Он не приемлет контроля и опеки со стороны взрослого.

Для него становится приоритетным мнение коллектива о себе, своих поступках. Подросток испытывает потребность в наличии друга, с которым можно делиться своими сокровенными мыслями и тайнами.

В этот период наблюдается направленность на себя, самоисследование, самоанализ. Ребенок стремится к признанию окружающими своих заслуг. Он

слишком чувствителен и раним, эмоционально нестабилен. Нередко проявляется агрессивность, граничащая с невротоподобным состоянием. Такие изменения всех сфер поглощают подростка целиком.

Важно в этот период помочь ребенку осознать, что этот сложный период в жизни скоро пройдет, необходимо лишь преодолеть очередную ступеньку на пути к взрослой жизни.

### **Поведенческие особенности подросткового возраста**

Для подросткового возраста характерна целеустремленность, нацеленность на достижение максимального результата в том деле, которое вызывает острый интерес. С одной стороны, подросток стремится к независимости, а с другой — испытывает необходимость в построении отношений с родителями, учителями, сверстниками. Он находится на границе между детством и взрослостью.

Подростку свойственна реакция эмансипации – желание вырваться из-под опеки взрослых, освободиться от наставничества и контроля со стороны старшего поколения. Но он не хочет стопроцентного освобождения, более того, боится этого, поскольку осознает, что пока не имеет возможности полноценно о себе заботиться и жить самостоятельно.

В этот период формируется потребность группироваться, занимать значимое место в своей группе. Иногда случаются конфликты между сверстниками. У мальчиков это происходит по причине соревнования за лидерство – кто более сильный, умный, физически развитый и т. д. У девочек конфликты бывают на фоне соперничества за внимание со стороны противоположного пола.

Для того чтобы пережить возрастные особенности подростков наиболее благоприятно, на волне взаимопонимания и согласия, необходимо реализовать следующие задачи:

1. Окружить любовью и взаимопониманием своего ребенка.
2. Позволить ребенку быть независимым в принятии решений.
3. Уважать выбранную им позицию.
4. Ограничения должны быть четко высказанными, понятными для подростка, связаны с ценностями или со значением для его дальнейшей жизни.
5. Установить ненавязчивое общение с ребенком, пояснить ему, что этот трудный период закончится, оказывать поддержку. Следует попытаться стать для него другом и советчиком.

Таким образом, зная об особенностях этого эмоционально, физиологически и психологически тяжелого периода, ребенку будет проще его пережить, а взрослым легче находить общий язык со своим чадом, помочь преодолеть эту ступеньку, сохранив доверительные отношения.

## Памятка №2 «10 советов родителям подростков»

### **1. В подростковом возрасте дети начинают оценивать жизнь своих родителей**

Подростки, особенно девочки, обсуждают поведение, поступки, внешний вид мам и пап, учителей, знакомых, и постоянно сравнивают. В какой-то момент результат этого сопоставления скажется на ваших отношениях с сыном или дочерью. Он может быть для вас как приятным, так и неприятным. Так что, если не хотите ударить в грязь лицом, начинайте готовиться к этой оценке как можно раньше.

### **2. Главное в ваших взаимоотношениях с ребенком – взаимопонимание**

Чтобы его установить, вы должны проявлять инициативу и не таить обид. Не следует как идти на поводу у сиюминутных желаний ребенка, так и всегда противиться им. Но если вы не можете или не считаете нужным выполнить желание сына или дочери, нужно объяснить – почему.

И вообще, больше разговаривайте со своими детьми, рассказывайте о своей работе, обсуждайте с ними их дела, игрушечные или учебные, знайте их интересы и заботы, друзей и учителей. Дети должны чувствовать, что вы их любите, что в любой ситуации они могут рассчитывать на ваш совет и помощь, и не бояться насмешки или пренебрежения.

Поддерживайте уверенность детей в себе, в своих силах, в том, что даже при определенных недостатках (которые есть у каждого) у них есть свои неоспоримые достоинства. Стратегия родителей – сформировать у ребенка позицию уверенности: «Все зависит от меня, во мне – причина неудач или успехов. Я могу добиться многого и все изменить, если изменю себя».

В воспитательном процессе недопустима конфронтация, борьба воспитателя с воспитанником, противопоставление сил и позиций. Только сотрудничество, терпение и заинтересованное участие воспитателя в судьбе воспитанника дают положительные результаты.

### **3. Удивляйте – запомнится!**

Привлекают также умения – папа умеет кататься на лыжах, чинить телевизор, водить машину, а мама рисует, готовит вкусные пирожки, рассказывает сказки... Внешний вид – его в большей мере ценят девочки. Жизнь родителей, их привычки, взгляды оказывают гораздо большее влияние на ребенка, чем долгие нравоучительные беседы. Немаловажное значение для подростков имеют и ваши доходы. Если вы в этой области конкурентоспособны, подумайте заранее, что вы можете положить на другую чашу весов, когда ваш подросший ребенок поставит вас перед этой проблемой.

### **4. Вы хотите, чтобы ваш ребенок был крепким и здоровым?**

Тогда научитесь сами и научите его основам знаний о своем организме, о способах сохранения и укрепления здоровья.

Это вовсе не означает, что вы должны освоить арсенал врача и назначение различных лекарств. Лекарства – это лишь «скорая помощь» в тех случаях, когда организм не справляется сам. Еще Тиссо утверждал: «Движение как

такое может по своему действию заменить все лекарства, но все лечебные средства мира не в состоянии заменить действие движения».

Главное – научить организм справляться с нагрузками, прежде всего физическими, потому что они тренируют не только мышцы, но и все жизненно важные системы. Это труд немалый и регулярный, но за то и дается человеку «чувство мышечной радости», как назвал это ощущение почти сто лет назад великий врач и педагог П.Ф. Лесгафт. Конечно, физические и любые другие нагрузки должны соответствовать возрастным возможностям ребенка.

Кстати, только физические упражнения, в том числе и на уроках физкультуры, могут смягчить вред от многочасового сидения за партой. Так что не спешите освобождать ребенка от физкультуры. Это не принесет ему даже временного облегчения в напряженной школьной жизни. Даже если у него есть хроническое заболевание (и тем более!), ему необходимо заниматься физкультурой, только по специальной программе.

И совершенно необходимо, чтобы ребенок понимал: счастья без здоровья не бывает.

### **5. Сколько времени в неделю вы проводите со своими детьми?**

По данным социологических опросов, большинство взрослых в среднем посвящают детям не более 1,5 часа в неделю! Как в этот краткий промежуток вместить разговоры по душам, походы в театр и на природу, чтение книг и другие общие дела?

Конечно, это не вина, а беда большинства родителей, которые вынуждены проводить на работе весь день, чтобы наполнить бюджет семьи. Но дети не должны быть предоставлены сами себе. Хорошо, если есть бабушки и дедушки, способные взять на себя часть проблем воспитания. А если их нет?

Обязательно подумайте, чем будет заниматься ваш ребенок в часы, свободные от учебы и приготовления уроков. Спортивные секции (не забудьте сами пообщаться с тренером) не просто займут время, а помогут укрепить здоровье и разовьют двигательные навыки и умения. В доме детского творчества можно научиться шить, строить самолеты, писать стихи. Пусть у ребенка будет свобода выбора занятия, но он должен твердо знать: времени на безделье и скуку у него нет.

### **6. Берегите здоровье ребенка и свое, научитесь вместе с ним заниматься спортом, выезжать на отдых, ходить в походы**

Какой восторг испытывает ребенок от обычной сосиски, зажаренной на костре, от раскрошившегося кусочка черного хлеба, который нашелся в пакете после возвращения из леса, где вы вместе собирали грибы.

А день, проведенный в гараже вместе с отцом за ремонтом автомобиля, покажется мальчишке праздником более важным, чем катание в парке на самом «крутом» аттракционе. Только не пропустите момент, пока это ребенку интересно.

То же самое касается и привычки к домашним делам. Маленькому интересно самому мыть посуду, чистить картошку, печь с мамой пирог. И это тоже возможность разговаривать, рассказывать, слушать. Пропустили этот момент – «уберегли» ребенка, чтобы не пачкал руки, все – помощника лишились навсегда.

## **7. Желание взрослых избежать разговоров с детьми на некоторые темы приучает их к мысли, что эти темы запретные**

Уклончивая или искаженная информация вызывает у детей необоснованную тревогу. И в то же время, не надо давать детям ту информацию, о которой они не спрашивают, с которой пока не могут справиться эмоционально, которую не готовы осмыслить.

Лучший вариант – дать простые и прямые ответы на вопросы детей. Так что и самим родителям надо всесторонне развиваться – не только в области своей

специальности, но и в области политики, искусства, общей культуры, чтобы быть для детей примером нравственности, носителем человеческих достоинств и ценностей.

## **8. Не оберегайте подростков излишне от семейных проблем**

Как психологических (даже если произошло несчастье, чья-то болезнь или уход из жизни, – это закаляет душу и делает ее более чуткой), так и материальных (это учит находить выход).

Подростку необходимы положительные и отрицательные эмоции. Для успешного развития ребенка полезно изредка отказывать ему в чем-то, ограничивать его желания, тем самым подготавливая к преодолению подобных ситуаций в будущем. Именно умение справляться с неприятностями помогает подростку сформироваться как личности.

Роль взрослого человека состоит, прежде всего, в том, чтобы помочь ребенку стать взрослым, то есть научить его противостоять действительности, а не убегать от нее. Отгораживая ребенка от реального мира, пусть даже с самыми благими намерениями, родители лишают его возможности приобрести жизненный опыт, найти свой путь.

Никогда не лгите ребенку, даже если это продиктовано лучшими убеждениями и заботой о его спокойствии и благополучии. Дети каким-то неведомым образом чувствуют ложь в любой форме. А тому, кто обманул раз-другой, доверия ждать уже не приходится.

## **9. Если вы уже успели наделать ошибок в воспитании, вам будет труднее, чем в начале пути**

Но если в своем воспитаннике вы выявите хотя бы капельку хорошего и будете затем опираться на это хорошее в процессе воспитания, то получите ключ к его душе и достигнете хороших результатов.

Такие простые и емкие советы воспитателям можно встретить в старинных педагогических руководствах. Мудрые педагоги настойчиво ищут даже в плохо воспитанном человеке те положительные качества, опираясь на которые можно добиться устойчивых успехов в формировании всех других.

## **10. Если вы поняли, что были не правы, пренебрегали мнением сына или дочери в каких-либо важных для них вопросах, не бойтесь признаться в этом сначала себе, а потом и ребенку**

И постарайтесь не повторять этой ошибки снова. Доверие потерять легко, а восстанавливать его долго и трудно.

**Памятка №3**  
**«Советы подросткам,**  
**которые полезно прочитать и родителям»**

- ✚ Проявляй участие к своим родителям, они устают на работе, дома. Порадуй их чем-нибудь, это помогает наладить контакт.
- ✚ Постарайся объясняться с родителями человеческим языком— это даст лучший результат, нежели крики и хлопанье дверью.
- ✚ Попроси родителей рассказать о своей юности, о конфликтах с их родителями. Это приведет к более глубокому пониманию между вами.
- ✚ Помни, что иногда у родителей бывает просто плохое настроение. Прояви терпение.
- ✚ Если родители ведут себя с тобой, как с маленьким ребенком, напomini вежливо им, что ты уже повзрослел и хотел бы вместе с ними решать проблемы, связанные с твоей жизнью.
- ✚ Дай понять родителям, что ты нуждаешься в их совете и помощи - это поможет установить дома благоприятную обстановку. Ну и кто, как не любящие и родные тебе действительно помогут.
- ✚ Разговаривай со своими родителями, сообщай им новости твоей жизни.
- ✚ Старайся не обманывать родителей. Тайное все равно становится явным.
- ✚ Помни, что родители тоже могут совершать ошибки. Будь снисходительней.
- ✚ Родительский запрет, как не обидно, но чаще всего оказывается правильным решением. Задумайся, что бы произошло, если бы тебе было позволено все!
- ✚ Если произошла ссора, и ты чувствуешь себя виноватым, найди в себе силы подойти первым. Уважение ты не потеряешь, поверь, а доверие усилишь!
- ✚ Установи с родителями границы личной территории, но не раздражаясь, не требуя. Просто попроси их об этом.
- ✚ Работа по дому служит отличной подготовкой к самостоятельной жизни. Отнесись к ней с пониманием.
- ✚ Возвращение домой к определенному времени — это способ оградить тебя от неприятностей, то есть мера безопасности. Если
- ✚ задерживаешься, обязательно позвони, они же волнуются! Побереги их для себя.
- ✚ Родители могут прекратить поощрения, отлучить тебя от друзей. И все это может произойти, как ты считаешь, из-за пустяка. Родителей же этот

«пустяк» может вывести из себя. Подумай, может быть, родители видят опасность, которую ты либо не осознаешь, либо приуменьшаешь.

- ✚ Требуй, чтобы родители объясняли мотивы своего поведения по отношению к тебе и твоим друзьям. Может быть, тебе станет понятно, почему они поступают, так или иначе.
- ✚ Если ты зол на кого-либо из друзей, учителей, раздражен на грязь, слякоть, а также на «двойку», поставленную «ни за что», не срывай зло на родителях. Это не благоразумно и приводит к печальным последствиям.