

«Особенности подросткового возраста».

Все мы замечаем, как меняются наши дети. Некоторые говорят, что ребенок сильно вырос, кто-то отмечает изменения характера: появились вспыльчивость, эмоциональная неуравновешенность, желание спорить и противоречить родителям даже по пустякам. С ребенком уже труднее договориться, не всегда понятно, как поступить в некоторых ситуациях. Что происходит с ним?

Оказывается, он вступил в один из важнейших жизненных периодов, во многом определяющий его последующую судьбу, - **в период перехода от детства к взрослости – в подростковый период**. В древности считалось, что он настолько же важен для человека, как и рождение, вступление в брак и смерть. И сколь он важен, столь и труден. В наше время подросток остается со всеми проблемами взросления один на один. Помочь ему может только семья. Поэтому давайте посмотрим, что же происходит с подростком.

Психофизиологические особенности.

На фоне гормонального взрыва, который у девочек бывает в 11-12 лет, а у мальчиков в 12-13 лет, процессы возбуждения в коре головного мозга идут очень быстро, а процессы торможения – очень медленно. А это значит, что подростков любая мелочь отвлекает, заводит и раздражает, а вот затормозить, остановиться им не просто. Конечно, в таком состоянии трудно сосредоточиться на уроках, сконцентрировать внимание, не отвлекаться. Да и память их подводит нередко из-за этого же: когда интересно – все запоминается легко. А стало скучно – ну ничего не задерживается в голове. Гормональные бури заставляют эмоции у подростка часто сменяться. То все ему интересно и подросток работает с радостью, а то вдруг раздражается ни с того ни с сего, готов заплакать или просто впадает в апатию.

Вот статистика, которую вы должны знать:

✓ Подростковый период характеризуется высоким уровнем тревожности, озабоченности и неудовлетворенности своей внешностью.

✓ В этот период жизни к нелюбимым чертам характера ребята относят физические характеристики.

✓ 30% мальчиков и 20% девочек в возрасте 11-12 лет испытывают беспокойство по поводу своего роста.

✓ 60% девочек беспокоятся по поводу лишнего веса. В действительности лишь 16% от этого числа склонны к ожирению и тучности.

✓ Мальчики и девочки, достигшие раньше других физической зрелости, обладают более высоким социальным статусом в детском коллективе.

✓ По материалам статистики, опыт первой влюбленности девочек – 11 лет – 60%, мальчиков – 13 лет.

✓ В этот период времени девочки больше стремятся к личной свободе и независимости. Начиная с 11 лет, увеличивается конфликтность подростков.

✓ Большинство подростков отдаляется от родителей, предпочитая группу сверстников.

Давайте обратимся к результатам исследования по классу. Они говорят о том, что самое время учесть в воспитании своего ребенка вопросы полового созревания, не отмахиваться от них, не оставлять их без внимания (см. Приложение 1)

Социально-психологические особенности.

К 13 годам у ребенка накапливается немало проблем переходного возраста. Постепенно нарастает неуверенность в себе. Появляется тревожность, сомнения в собственной значимости для родителей, друзей. Подростки готовы “застрывать” в положении “обиженного”, “непонятого”, искать выход из трудных ситуаций путями, нередко чрезвычайно опасными для здоровья, стремятся освободиться от зависимости от взрослых. Порой возникают агрессивные, непредсказуемые реакции защиты себя даже в ситуации, когда и угрозы-то никакой нет.

Теснейшая эмоциональная зависимость от родителей вступает в противоречие с жадой признания среди сверстников, что тоже становится причиной невротических реакций. Возникает желание изменить свое состояние, приняв “что-либо” для быстрого улучшения настроения. Все это очень опасные предпосылки, которые нельзя оставлять без внимания.

У подростков возникает такое новообразование как **чувство взрослости**. Однако ориентация на взрослые ценности и сравнение себя со взрослыми зачастую заставляют подростка снова видеть себя относительно маленьким, несамостоятельным. При этом, в отличие от ребенка, он уже не считает такое положение нормальным и стремится преодолеть его. Отсюда противоречивость чувства взрослости – подросток претендует быть взрослым и в то же время знает, что уровень его притязаний не во всем подтвержден и оправдан. Исключительная чуткость, близость и внимание требуется в это время от родителей, чтобы и не обидеть ранимую душу подростка, и не выпустить его из своего поля зрения. Отказ в признании права подростка на «взрослость» вызывает у него желание дать отпор, доказать, что он уже не маленький и тоже на что-то способен.

У подростков появляется недовольство тем, что в общении со взрослыми он находится в позиции подчинения, в то время как он хочет **равенства прав**. Вот поэтому так возрастает значимость общения со сверстниками. Положение в кругу сверстников удовлетворяет потребность быть на - равных; отношения со сверстниками подросток считает своими собственными, личными отношениями. Нельзя нарушать эти границы! Подросткам необходимо уединение, оно позволяет иметь свою собственную жизнь. Давая им возможность уединяться, родители демонстрируют уважение к ним. А всякое вмешательство, а тем более нетактичное, вызывает обиду, протест, сопротивление. Любые действия взрослых, воспринимаемые подростком как контроль, резко отторгаются, вызывают бурные эмоциональные реакции. При этом не важно, насколько обоснованными были на самом деле действия взрослых, поскольку подросток фиксирует в

них только сферу контроля. Очень важно, чтобы родители сумели необходимые контролирующие действия донести до подростка как действия заботы о нем, или внимания, тогда то же самое родительское поведение будет воспринято подростками более лояльно.

Одно из главных стремлений подростка – **стремление к самостоятельности**. Поскольку в жизни понятие самостоятельности понимается родителями и подростками по-разному, то это является причиной конфликтов. Родители обычно имеют в виду в основном обязанности (самостоятельно убрать квартиру, постирать и т.д.), подростки, в основном, права (самостоятельно выбирать одежду, время сна, прихода домой). В самостоятельно выполняемые действия должны равномерно включаться как права, так и обязанности подростка. Это поможет во многом избежать конфликтов между родителями и детьми, а также будут способствовать становлению зрелой самостоятельности.

Что же нужно делать взрослым, чтобы избежать конфликтов в общении с подростком?

Конечно, терпеть хамство собственного ребенка очень трудно. Так и хочется дать грубияну достойный отпор и поставить его на место. Но будет ли от этого прок? Ведь мы, взрослые, прекрасно знаем: всякое обострение отношений лишь подольет масла в огонь. Будьте мудрее, не провоцируйте своего ребенка на грубость. В этом вам помогут следующие **правила поведения в ранней ситуации**.

1. **Дайте свободу**. Спокойно свыкнитесь с мыслью, что ваш ребенок уже вырос, и далее удерживать его возле себя не удастся, а непослушание — это стремление выйти из-под вашей опеки.

2. **Никаких нотаций**. Больше всего подростка бесят нудные родительские нравоучения. Измените стиль общения, перейдите на спокойный, вежливый тон и откажитесь от категорических оценок и суждений. Поймите: ребенок имеет право на собственный взгляд и собственные выводы.

3. Идите на компромисс. Еще ничего никому не удалось доказать с помощью скандала: здесь не бывает победителей. Когда и родители, и подростки охвачены бурными негативными эмоциями, способность понимать друг друга исчезает.

4. Уступает тот, кто умнее. Костер ссоры быстро погаснет, если в него не подбрасывать дров, чтобы скандал прекратился, кто-то должен первым замолчать. Взрослому это сделать легче, чем подростку с его неустойчивой психикой. Помните: лавры победителя в отношениях с собственными детьми не украшают.

5. Не надо обижать. Прекращая ссору, не стремитесь сделать ребенку больно с помощью язвительных замечаний или хлопанья дверьми. Умению достойно выходить из трудных ситуаций ребенок учится у нас.

6. Будьте тверды и последовательны. Дети — тонкие психологи. Они прекрасно чувствуют слабость старших. Поэтому, несмотря на вашу готовность к компромиссу, сын или дочь должны знать, что родительский авторитет незыблем. Если же взрослые демонстрируют подростку собственную несдержанность, истеричность, непоследовательность, трудно ждать от них хорошего поведения.

Заключение.

Итак, если родители действительно сумеют грамотно помочь своему ребенку преодолеть подростковый кризис, последний станет ступенькой в развитии, источником появления необходимых личностных характеристик.

Больше всего подросткам хотелось бы видеть в родителях друзей и советчиков. При всей своей тяги к самостоятельности, ваши дети нуждаются в вашей помощи. Семья остается тем местом, где подросток чувствует себя наиболее спокойно и уверенно.

Как вести себя с трудным подростком?



Переходный возраст ребенка - настоящее испытание. Он меняется не только физически, но и психологически, а порой и вовсе запутывается в себе и становится неуправляемым. Но трудности в связи с этим испытывают не только сами подростки, но и их родители. Правильное поведение в этот период - залог крепких отношений в семье.

Инструкция

1. **Будьте терпеливы.** Постоянное повышение голоса, скандалы и крики в доме не станут той атмосферой, которая нужна трудному подростку. Вам придется проявить внимание, заботу и терпение в отношениях с ребенком. Не стоит принимать близко к сердцу любой поступок, который кажется вам неправильным. Потеряв терпение, вы рискуете потерять своего ребенка.
2. **Откажитесь от строгого контроля.** Желание знать о каждом шаге своего ребенка вполне объяснимо, тем более в переходном возрасте, когда вокруг столько соблазнов. Но есть некая граница, перешагнув которую вы нарушите личное пространство подростка, что скажется на ваших отношениях. Вы подорвете его доверие, если, например, начнете читать его переписку в телефоне или компьютере. Единственный выход следить за его жизнью, не вызывая отторжения, - общение. Наладьте контакт, станьте его другом, и тогда сведения о круге общения и способах времяпрепровождения окажутся в ваших руках без особых усилий.
3. **Проявите твердость в нужные моменты.** Иногда все же придется стать строгим родителем. Так, если ваш ребенок стал активно нарушать общепринятые в социальной жизни правила, нужно принимать решительные меры. Это же касается и игнорирования правил, заведенных в вашем доме. Ваш авторитет должен быть незыблемым, иначе уважение и послушание будет утеряно безвозвратно.
4. **Позвольте ребенку определенную степень свободы.** Выражаться она должна в самостоятельном принятии решений по вопросам, в которых это можно позволить. Запрещая любые поползновения в сторону самостоятельности, вы выкажете неуважение и неприятие подростка как личности. Именно этот момент может создать стену между вами. При этом важно соблюдать грань: излишняя опека, равно как и избыток свободы, станет губительной.
5. Желание навязать свой образ мысли и стиль жизни не приведет ни к чему хорошему. Система ценностей у ребенка может в корне отличаться от вашей, но это далеко не повод причислять его к трудным подросткам и стремиться подавить любую самостоятельность. **Позвольте ему стать тем, кем он хочет, не подавляйте проявление личности.** На стадии ее формирования это может привести к замкнутости и даже агрессии.

Как помочь детям пережить переходный период и самим не сойти с ума?



СОВЕТ 1. ПОЙМИТЕ ПРИЧИНУ.

Подросток стремится доказать, что он уже не маленький. В ход идет все: непослушание, своеволие, грубость, «взрослые» привычки: сигареты, алкоголь, ночевки у друзей...

Чего делать нельзя: отвечать грубостью на грубость, опускаться до скандалов, контролировать каждый шаг.

Как себя вести: доверьте подростку то, чего раньше не доверяли: оплатить счета в банке, заказать покупки по Интернету, выбрать подарок отцу на день рождения... Хочет быть взрослым – пусть разделит с вами взрослые заботы.

СОВЕТ 2. ПРОЯВЛЯЙТЕ ИСКРЕННИЙ ИНТЕРЕС.

В **13-17** лет у юношей и девушек формируется свой взгляд на мир, своя система ценностей – и этим хочется с кем-то поделиться.

Чего делать нельзя: быть равнодушными, демонстрировать детям, что их мысли и чувства – полная чужь.

Как себя вести: разговаривать с детьми, задавать вопросы о его друзьях, увлечениях. Подросток должен понять, что вам не безразлично, чем он живет.

СОВЕТ 3. НЕ ДАВИТЕ НА РЕБЕНКА.

Слушаться родителей для подростка означает расписаться в своей невзрослости. Вот почему любые советы, а тем более приказы он воспринимает в штыки.

Чего делать нельзя: заставлять сына или дочь подчиняться, подвергать наказаниям за ослушание.

Как себя вести: измените тон. Не приказывайте сыну или дочери что-то сделать, а просите и объясняйте, почему это важно. Например, хотите, чтобы он сделал музыку потише, пожалуйте на головную боль.

СОВЕТ 4. ЖИВИТЕ ИНТЕРЕСНО САМИ.

Претензии вроде «Ты ничего не читаешь! Ничем не интересуешься!» вызывают возмущение подростков: «А ты-то сама?»

Чего делать нельзя: подчинять всю свою жизнь обслуживанию ребенка, забывать о собственных интересах.

Как себя вести: подавать пример. Если попрекаете чадо ленью, не сидите сами в четырех стенах: отправляйтесь в поход, в музей.

СОВЕТ 5. ДЕЛИТЕСЬ ОПЫТОМ

Юношеский максимализм отдаляет подростков от родителей: «Взрослым нас не понять...» Тинэйджерам трудно представить, что их строгие мамы и папы тоже были юными: и влюблялись, и чудили, и пробовали первую сигарету...

Чего делать нельзя: быть ханжами, строить из себя людей без недостатков.

Как себя вести: открывайтесь перед детьми. С юмором рассказывайте о тех ситуациях, в которые попадали сами, когда были в их возрасте. О первой любви, о конфликтах с родителями, о своих чувствах... Сын или дочь должны понять, что вы им не враги, просто очень за них волнуетесь.

