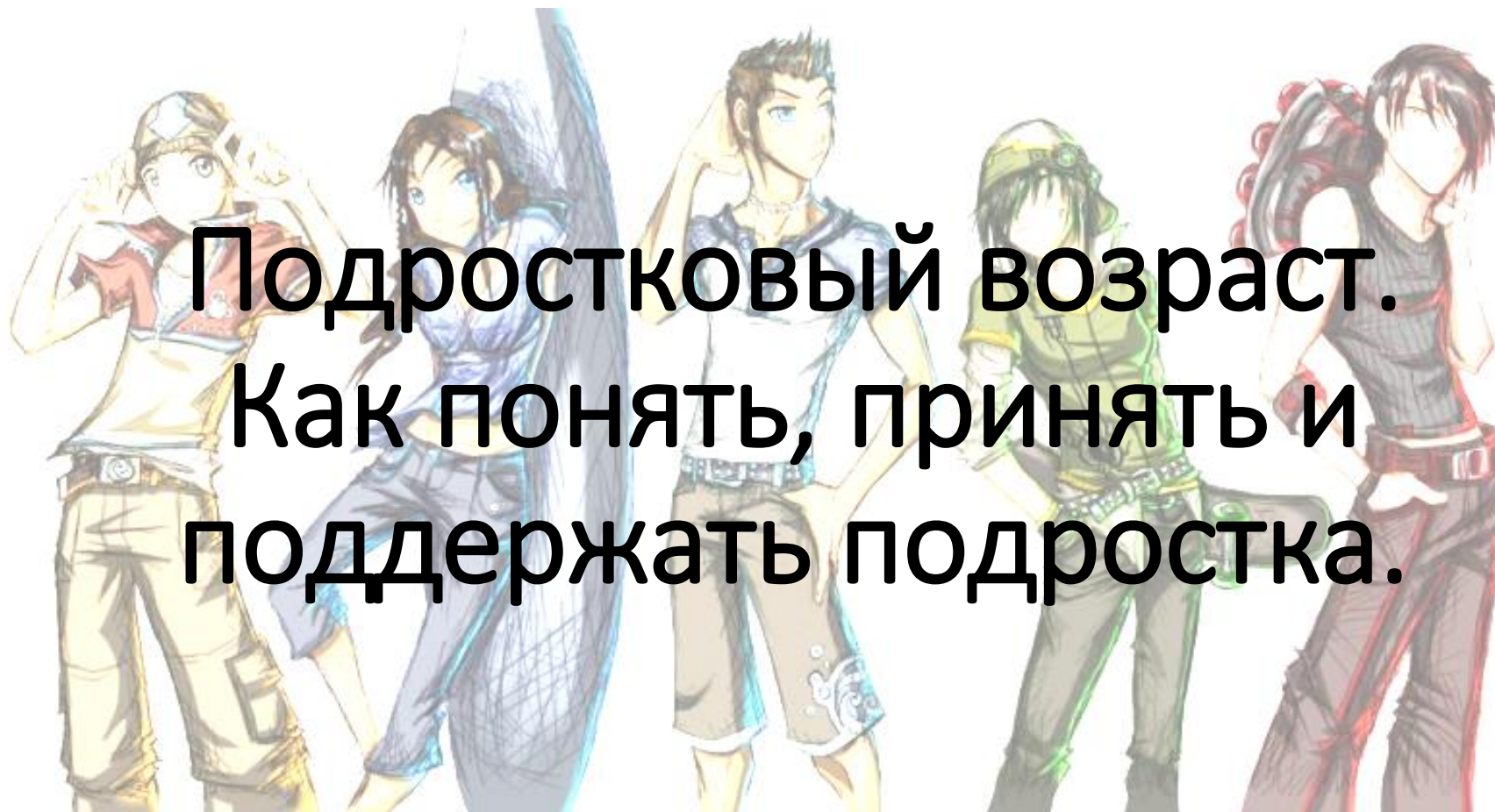




Подростковый возраст. Как понять, принять и поддержать подростка.

Составитель

педагог-психолог ГБУ ДО ЦППМСП

Пешковская Виктория Ростиславовна

Подростковый возраст



- стадия онтогенетического развития между детством и взрослостью (от 11–12 до 16–17 лет), которая характеризуется качественными изменениями, связанными с половым созреванием и вхождением во взрослую жизнь

*Психологический словарь.
И.М.Кондаков. 2000г*

Подростковый возраст



переломный

критический

переходный

трудный

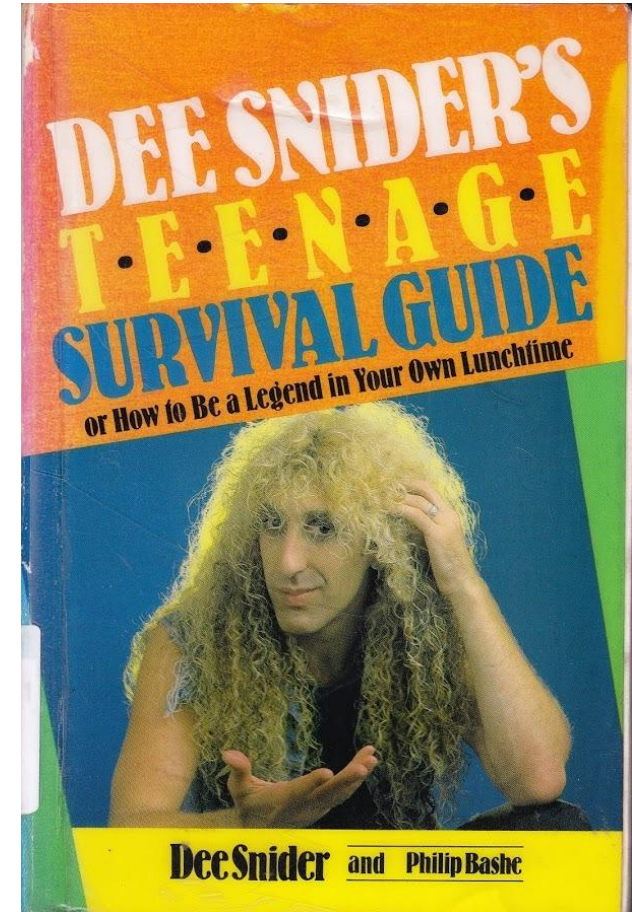
возраст полового созревания

Подросток

**– ...«уже не ребёнок, но
ещё не взрослый !!!»**

Подростковый возраст

- “Это время необходимых несоответствий: тело тянется вверх, а голос становится ниже: усы, хоть убей, не прорастают, зато физиономия усыпана целым урожаем прыщиков; родители требуют, чтобы ты “был взрослым”, требуя одновременно, чтобы ты “прекратил изображать из себя умника”. К тебе относятся не как к маленькому ребенку, но и не как к взрослому, а как к чему-то посередке”.
- **Американский музыкант Ди Снайдер**



Анатомо-физиологическая перестройка организма

- Увеличиваются рост и вес ребенка.
- Изменяются пропорции тела.
- Интенсивный рост скелета, опережает развитие мускулатуры.
- В связи с быстрым развитием возникают трудности в функционировании сердца, легких, кровоснабжении головного мозга.





**Повышенная
утомляемость**

**Нарушение слаженности в
деятельности организма и
неотрегулированная новая
система его функционирования
являются основой общей**

неуравновешенности



Раздражительность



**Резкие перепады
настроения**

**Изменение
артериального
давления**

Подросток: «В 14 лет моё тело будто взбесилось»

Полярность психических проявлений

- Целеустремленность, настойчивость и импульсивность
- Настойчивость может смениться апатией, отсутствие стремлений и желаний что-либо делать,
- Повышенная самоуверенность, безапелляционность в суждениях быстро сменяется ранимостью и неуверенностью в себе;
- Потребность в общении сменяется желанием уединиться;
- Развязность в поведении порой сочетается с застенчивостью;
- Романтические настроения нередко граничат с цинизмом, расчетливостью;
- Нежность, ласковость бывают на фоне недетской жестокости.

Основные потребности подростков

- 1.Самоутверждение среди сверстников.
- 2.Самореализация в общении.
- 3.Развитие независимости и самостоятельности.
- 4.Стремление к смене впечатлений и поиск острых ощущений.
- 5.Самопознание, саморазвитие и самосовершенствование
- 6.Достижение личного благополучия и обретение материальных благ.



Общение со сверстниками - ведущая деятельность подростка

- Общение - информационный канал
- Общение - специфический вид межличностных отношений, он формирует у подростка навыки социального взаимодействия, умение подчиняться и в тоже время отстаивать свои права
- Общение - специфический вид эмоционального контакта. Дает чувство солидарности, эмоционального благополучия, самоуважения.



"Чувство взрослости"— центральное новообразование младшего подросткового возраста

- выражается в желании, чтобы все - и взрослые, и сверстники относились к нему не как к маленькому, а как к взрослому.
- Он претендует на равноправие в отношениях со старшими и идет на конфликты, отстаивая свою "взрослую" позицию.
- Чувство взрослости проявляется и в стремлении к самостоятельности, желании оградить какие-то стороны своей жизни от вмешательства родителей.
- Чувство взрослости связано с этическими нормами поведения, которые усваиваются детьми в это время. Появляется моральный "кодекс", предписывающий подросткам четкий стиль поведения в дружеских отношениях со сверстниками

Проявления «взрослости»

- Подражании ее внешним признакам: облику и манерам поведения взрослых, некоторым взрослым привилегиям
- Стремление следовать мужскому (женскому) идеалу, который формируется подростковым сознанием как набор черт и качеств персонажей из книг, фильмов, знакомых, родителей и т.п
- Социально-моральное проявление осуществляется в условиях сотрудничества со взрослыми, если подросток начинает равняться на взрослого как образец деятельности и старается выступить в роли его помощника.
- Интеллектуальная взрослость выражается в стремлении подростка что-то знать и уметь по-настоящему.



Учебная деятельность и познавательное развитие подростков

- Критичность мышления, склонность к рефлексии, формирование самоанализа.
- Активно начинают развиваться творческие способности.
- Проявляются любознательность, пытливость ума, стремление к познанию и информации, подросток стремится овладеть как можно большим количеством знаний, но не обращая порой внимания, что знания надо систематизировать.
- Изменения в интеллектуальной сфере приводят к расширению способности самостоятельно справляться со школьной программой. В тоже время многие подростки испытывают трудности в учебе. Для многих учеба отходит на второй план.

«Я-концепция»- новообразование старшего подросткового возраста.

- - система внутренне согласованных представлений о себе, образов «Я». Включает в себя «Я-реальное» и «Я-идеальное»
- Подросток – еще не цельная, зрелая личность. Отдельные его черты обычно диссонируют
- Рассогласование представлений о себе и реального поведения может вызвать болезненные переживания у подростка

Основные проблемы подростков:

- Сложности в дружеских отношениях и любви.
- Отношения с родителями и другими взрослыми ("не разрешают, не отпускают, не понимают, не дают, заставляют" и т. п.).
- Проблемы самооценки и развития характера (недовольство собой, своим внешним видом и поведением).
- Ощущение перегрузки, усталость (неумение контролировать желания и организовывать свое время, неумение учиться; физические недомогания, связанные с перестройкой организма).
- Проблемы с учебой (снижение успеваемости, нежелание учиться).
- Выбор жизненного пути (где продолжать учебу, выбор профессии).
- Проведение досуга.



Дети

Родители

**Самоутвердиться
любymi
способами**



**Как себя вести:
запрещать или
разрешать**

Этот период психологи называют самым конфликтным

Создание положительных, бесконфликтных ситуаций.

- Пригласите подростка для общения
- Предложите заняться чем-либо вместе
- Избегайте борьбы за власть
- Позвольте ему/ей управлять процессом
- Хвалите за инициативу и идеи
- Поощряйте самостоятельное решение подростком проблем



Похвала



- - эффективный инструмент для развития социальных функций у подростка. Формирует уверенность в себе, мотивирует решать более сложные задачи.
- Расскажите, что конкретно Вас радует в поведении подростка.
- Хвалите сразу же
- Избегайте использование похвалы и критики одновременно!
- Для того чтобы мотивировать и подбодрить подростка выполнить задание полезно хвалить его еще до выполнения просьбы: «Будет отлично, если ты сделаешь уроки до обеда!»

Установление границы



- Выберите самые важные принципы и призывайте подростка выполнять именно их.
- Дайте подростку время подчиниться. Давайте указания по очереди.
- Полезно напомнить о приближающейся границе: «Через 5 минут будет уже 10 вечера, и я попрошу тебя выключить компьютер».
- Используйте фразы «Когда ты..., тогда ты...»
Если Вы хотите, чтобы ребенок что-то сделал, подождите подходящего случая. Например, когда он захочет пойти к другу, скажите: «Когда ты сделаешь уроки, тогда ты сможешь пойти к другу!»
- Если мы отказываем в чем-то подростку, хорошо иногда предложить ему альтернативу, чтобы помочь отказаться от желаемого.

Последствия



- **Пример естественных последствий:**

- Если все деньги потрачены, совершать покупки будет невозможно до тех пор, пока, не настанет время получения новой суммы денег
- Если от злости подросток разобьет свой мобильный телефон, то новый у него не появится до тех пор, пока он не купит его себе сам

- **Пример логических последствий:**

- Если ребенок не будет записывать на ключ свой велосипед, то родители его уберут, и вместо этого он будет ходить пешком
- Если ребенок играет в компьютерную игру всю ночь, то родители заберут «важный шнур» от компьютера.

Любовь и уважение.

- Относитесь к подростку с уважением. Тем самым вы облегчите ему этот самый трудный период в его жизни.



Резюме педагогам и родителям

- Имейте ясное представление о подростках.
- Осознавайте свои границы как взрослого.
- Четко разъясняйте ваши требования.
- Передавайте ответственность подростку за его поступки.
- Будьте честными в проявлении своих чувств, потребностей и ограничений.
- Действуйте разумно относительно различных «экспериментирований подростков».

Литература

- для подростков



- для родителей



ГБУ ДО ЦППМСП Фрунзенского р-на



- Приглашает детей и родителей на бесплатные консультации и коррекционные занятия

Наш адрес

- Ул. Белы Куна, д.24., к.2, школа № 215
- Тел. 490-88-72
- cpmss-frn.edusite.ru