

## Портрет современного подростка

*Ценнейшее психологическое приобретение этого возраста — открытие своего внутреннего мира.*

*Это возраст быстрых перемен в теле, в чувствах, позициях и оценках, отношениях с родителями и сверстниками.*

*Это время полное стрессов и путаницы.*

*Ключевые переживания этого возраста — любовь и дружба.*

*В это время формируется мировоззрение, начинается поиск смысла жизни.*

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

Сложный и во многом противоречивый период жизни ребенка.

Резкие изменения, происходящие в физическом и психологическом облике, особенно бросаются в глаза родителям и педагогам. Подростковый возраст — период кризиса в развитии личности ребенка.

Особенность — стремление к самостоятельности.

«Пробую быть самостоятельным, хотя не очень умею». Данный этап сопровождается следующими моментами:

1. Есть свое мнение, не всегда верное
2. Считает именно свое мнение истинно верным
3. Не считается с мнением родителей
4. Поступает так, как хочет
5. Есть стремление попробовать все, что делают его сверстники и взрослые (покурить и т.д.)
6. Считает, что он все может и с ним ничего не может случиться (не заботится о безопасности)

### **Для успешного развития самостоятельности нужно:**

аргументировать запреты (обсуждать: если ты поступишь так, то какие будут последствия (испортишь свое здоровье, можешь попасть в плохую компанию, с тобой может случиться что-то плохое);

считаться с мнением подростка (иначе он не научится считаться с вашим);

не считать свою позицию на 100% правильной;

поддерживать его, хвалить ( для повышения уверенности в себе);

в спорах пытаться договориться.

Итак, подросток уже не ребенок, вместе с тем он еще не взрослый. Он не терпит ограничений своей самостоятельности, нередко проявляет резко отрицательное отношение к требованиям взрослых. Чаще всего конфликты подростка со взрослыми возникают в тех семьях, где родители не замечают взросления сына или дочери, продолжают смотреть на них как на «маленьких».

В возрасте 13-14 лет меняется *система ценностей и интересов. То, что было ценно обесценивается*, появляются новые кумиры, подросток перестает

прямо копировать взрослых, характер взаимоотношений с взрослыми и родителями часто носят протестный характер.

Внешне кризис подросткового возраста проявляется в грубости, скрытности и нарочитости поведения, стремление поступать наперекор требованию и желанию взрослых, в игнорировании замечаний, ухода от обычной сферы общения. У подростка часто возникает беспричинное чувство тревоги, колеблется самооценка, он в это время очень раним, конфликтен, может впадать в депрессию.

Самый главный вопрос подросткового возраста – *это половое созревание*. Он меняется настолько, что этот период называют «гормональной бурей или эндокринным штормом».

Подросток стремится к крайним позициям в оценке, то он склонен переоценивать или недооценивать свои качества и свойства.

*Самооценка подростков неустойчива*: подросток склонен считать себя либо гением, либо ничтожеством.

Случайная удача или похвала со стороны взрослых может привести подростка к переоценке себя, к излишней самоуверенности, зазнайству. Даже временная, случайная неудача может вызвать неверие в свои силы, развить чувство неуверенности, робости, застенчивости. Поэтому требуется особый такт со стороны родителей и учителей при общении с подростками.

Особенности подросткового возраста проявляются в пренебрежительном отношении к обучению.

Некоторые подростки оказываются перед лицом большого количества «лишнего времени», но для них характерно неумение содержательно проводить досуг. У подавляющего большинства таких подростков отсутствует какие-либо индивидуальные увлечения, они не занимаются в секциях и кружках.

Бессодержательно проводимое время толкает восьмиклассников на поиск новых «острых ощущений». (алкоголь, наркотики). Очень часто подростки отмечают свои «заслуги»: удачные похождения, хулиганские поступки, драки, мелкие кражи распитием спиртных напитков. Впоследствии объясняя свои плохие поступки, подростки имеют неправильное представление о нравственности, справедливости, смелости и храбрости. На всем протяжении подросткового периода наблюдается четко выраженная динамика агрессивности. Формы агрессивного поведения типичны для большинства подростков

### **Пути решения проблемы.**

#### **Как общаться с подростками в этот период?**

- Формирование круга интересов подростков на основе особенностей их характера и способностей
- Максимальное сокращение периода его свободного времени – «времени праздного существования и безделья»

- Привлечение к таким занятиям как чтение, самообразование, занятия музыкой, спортом, положительно формирующим личность.
- Честно указывать подростку на его удачи и не удачи (причем удачи объяснять его способностями, а неудачи – недостаточной подготовкой)
- Не захваливать подростка, объясняя его неудачи случайностью, т.к. это формирует у них эффект неадекватности.

### **Какие способы влияния на детей возможны в подростковом возрасте?**

**Побуждение.** Поручите ребенку дело, подчеркивая, что вы уверены в его способностях и силах, поэтому доверяете ему важное и полезное дело.

**Соблюдение ритма.** Давая поручение, вы должны позаботиться о том, чтобы оно не ломало привычного ритма жизни вашего взрослого ребенка. Не навязывайте собственные методы выполнения поручения. Признайте право юного человека на ошибку. Всегда помните, что не ошибается только тот, кто ничего не делает.

Главным в отношениях между родителями и детьми является **принцип двустороннего уважения** - «Уважайте детей и требуйте ответного уважения». Родители не должны позволять ребенку безнаказанно говорить с ними или с другими в неуважительном, оскорбительном тоне. Постоянно спрашивайте детей, что им больше нравится: уважение по отношению к ним или оскорбительное, унижающее достоинство личности отношение.

Следующий принцип — «**Воспитывайте объясняя**». Воспитание на своем примере важно, но его недостаточно, т. к. дети часто окружены плохими примерами в социуме. Подростки должны не только видеть, что вы ведете правильную жизнь, но и знать почему вы это делаете. Родитель не обязан быть совершенством, он может и должен признаваться в своих ошибках («Я делаю все что могу, но я не знаю всего, иногда я совершаю ошибки, но хочу передать тебе то, что узнал сам»).

Также важен принцип — «**Учите детей думать**». После проступка спрашивайте их: «А что бы ты чувствовал, если бы кто-нибудь так же поступил по отношению к тебе?» Надо учить ребенка анализировать ситуацию и ставить себя на место другого человека. Часто дети поступают плохо не потому, что они плохие. В большинстве случаев родители и педагоги не объяснили им, что так делать нельзя, не научили уважать себя и других, думать и анализировать.

### **Рекомендации для родителей:**

1. Будьте всегда чуткими к делам своих детей.
2. Анализируйте с детьми причины их удач и неудач.
3. Поддерживайте ребенка, когда ему нелегко.
4. Старайтесь не ограждать подростка от трудностей.
5. Научите преодолевать трудности.

6. Сравнивайте своего ребенка только с ним самим!!!, обязательно отмечая продвижение вперед.
7. Информируйте своего ребенка о границах материальных потребностей и напоминайте, что духовные потребности должны развиваться постоянно.
8. Рассказывайте ребенку о своих проблемах, о том, что волновало Вас, когда Вы сами были в их возрасте.
9. Будьте всегда личным примером (учите делами, а не словами).
10. Помните, что только личным примером можно что-то изменить в лучшую сторону.
11. Разговаривайте с детьми как с равными, уважая их мнение, избегая нравоучений, криков, назидательности и уж тем более иронии.
12. Советуйте ребенку следить за своей внешностью: одеждой, прической, личной гигиеной.
13. Не запрещайте подростку отношений с противоположным полом, не пресекайте разговоры на темы взаимоотношений мальчиков и девочек, чтобы избежать недоверия между вами.
14. Чаще рассказывайте своим детям о том, какие у Вас были взаимоотношения с противоположным полом в 14-15 лет, делая акцент на благородстве, культуре чувств, уважении друг к другу, ответственности друг за друга.
15. Познакомьтесь с друзьями своего ребенка, просите их информировать Вас о способах времяпровождения, но не превращайтесь в шпиона, следящего за каждым шагом ребенка.
- 16. Помните: недоверие оскорбляет!!!**
17. Следите за тем, какие книги читает Ваш ребенок, какие фильмы смотрит. Постарайтесь оградить его от тех, которые могут вызвать приступы агрессии или девиантного поведения.
18. Будьте всегда для своего ребенка прежде всего старшим, мудрым другом и только потом любящей(им) мамой(папой).

Подростковый возраст — сложный и противоречивый период становления человеческой личности. В то же время это возраст неповторимой прелести: бурной энергии, жажды познания, страстного искания истины.