



# Проблемы подросткового периода

# Цель

- Познакомить родителей с основными психологическими особенностями подросткового возраста.
- Обсудить проблемы общения родителей с детьми.
- Ознакомить с рекомендациями психолога по решению данных проблем.



● ● ● | Ваш ребенок входит в пору своего физиологического взросления. Это вносит определенные изменения в его характер, взаимоотношения с окружающими людьми и сверстниками. Очевидное физическое взросление меняет взгляды ребенка на жизнь, его ценностные ориентиры.





# Подростковый возраст:

- характеризуется высоким уровнем тревожности, озабоченности и неудовлетворенности своей внешностью.
- 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 в возрасте 11–12 лет испытывают беспокойство по поводу лишнего веса.
- мальчики и девочки, достигшие раньше других физической зрелости, обладают более высоким социальным статусом в детском коллективе.
- девочки, у которых позднее физическое созревание, часто страдают заниженной самооценкой в коллективе сверстников и попадают в группу изолированных детей по результатам социометрии.
- по материалам статистики, опыт первой влюбленности девочек – 11 лет – 60%, опыт первой влюбленности мальчиков – 13 лет.
- девочки больше стремятся к личной свободе и независимости. Начиная с 11 лет, увеличивается конфликтность подростков.
- большинство детей в этот период времени отдаляется от родителей, предпочитая группу сверстников.

● ● ● |  
Развитие подростка – это начало поиска себя, своего уникального «Я». Это путь становления индивидуальности.

В психологии этот период времени называют периодом «брожения» психики, за ним наступает период достаточной уверенности и равновесия.



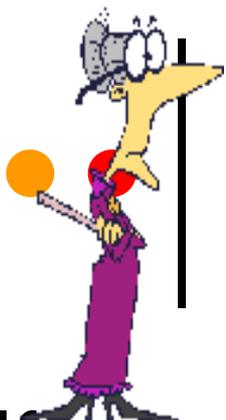
- ● ●

Этот период почти всегда бывает болезненным, это время проблем между детьми и родителями.

Поддержка семьи вашему ребенку сейчас очень важна. Ему как никогда нужны ваше тепло и забота, понимание и доверие.



# Кто виноват?



"Вдруг" ничего не случается!

И это главное, что нужно понять.

Как говорят психологи, становление подростка как личности проходит в несколько этапов.

И, скорее всего, если поведение сына или дочери вас сильно огорчает, следует пересмотреть стиль собственного воспитания. Вероятно, вы упустили какой-то важный момент.

*Не заметили, когда ваш авторитет, ласка, строгость или просто внимание остро требовались ребенку...*

● ● ● | К сожалению, такого рода конфликты легко трансформируются в ситуацию "поздно пить "Боржоми".

Но, как говорится, кто предупрежден, тот вооружен. Просто будьте предельно внимательными в так называемые "пиковые" этапы взросления подростка.

По большому счету их всего два...



● ● ● | Этап первый – 10-13 лет:

«Оставьте меня в покое!»

Ребенок в этот период переживает гормональную перестройку организма.

Он быстро утомляется, ему часто хочется побыть одному.

Но в это же время необходимо закрепить за собой авторитет, ведь от того, как он покажет себя, зависит его "статус" в среде сверстников. Значит необходимо бывать "на людях".

*И что же происходит?*



- ● ● Желание одиночества и невозможность этого приводит к конфликту в душе подростка - он капризничает, становится раздражительным, может обронить резкое словцо.

Свободное время он проводит не как раньше - с родителями, а в компании друзей.

Авторитет какого-нибудь Коли становится важнее, чем мнение отца.



# ● Типичная ошибка родителей

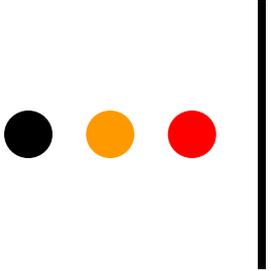
Многие мамы и папы, памятуя о том, как еще пару лет назад их медвежонок был плюшевым и послушным, пытаются вернуть былую идиллию, сажая ослушника на "короткий поводок". Они заставляют его бросить компанию сверстников, навязывают свое общество и доказывают, что "Коля двоечник и хулиган", могут и накричать в порыве эмоций.



● ● ●

Стоит ли удивляться, если  
"медвежоночка" после этого дома будет  
не сыскать, а убежденность в том, что  
"друг Коля" лучше папы (хотя бы  
потому, что во всем его понимает),  
только укрепится.





# Причины конфликтов:

1. Борьба за внимание.
2. Борьба за самоутверждение.  
Ребенок объявляет войну  
бесконечным указаниям,  
замечаниям взрослых.
3. Желание мщения.
4. Неверие в собственный успех,  
вызываемый учебными  
неуспехами, взаимоотношениями в  
классе, с учителем.

# Что делать?



● ● ● |

Не предпринимайте ничего! Психологи говорят: этот этап благополучно пройдет, если родители перестанут смотреть на подростка как на маленького ребенка и научатся уважать его мнение и прислушиваться к нему, перестанут делать выговоры и унижать его друзей.

Неплохо в этой ситуации пригласить домой его друзей. По крайней мере вы сможете составить о них какое-то мнение.

# Этап второй – 14 - 15 лет:

## «Не учите меня жить!»

Гормональный фон постепенно выравнивается, но появляется переизбыток энергии, который срочно нужно куда-то девать. Подросток в этом возрасте живет по принципу "сила есть - ума не надо". Столь же прямолинейна и его логика, он делит мир только на "хорошее" и "плохое" ...



Но об этом мы поговорим с вами позже...

# Внимание, только внимание!

## Универсальные советы на каждый день.

Самая главная ошибка родителей (и, к сожалению, самая типичная) - усматривать в "недопустимом" поведении повзрослевших чад исключительно злой умысел.

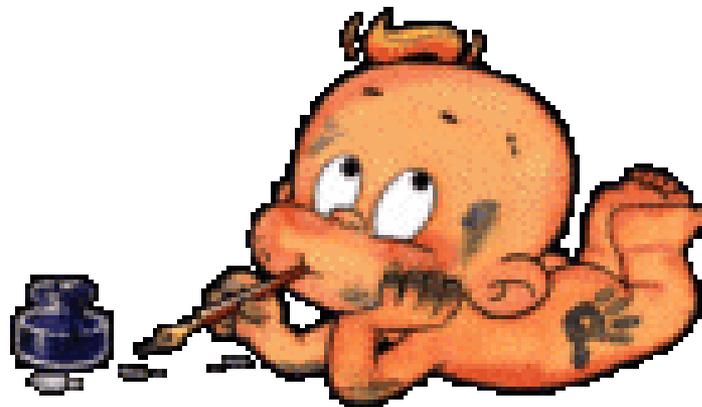
Крайне вредное заблуждение!



Знаете ли вы, что изменения во внутреннем мире подростка специалисты-психологи сравнивают... с процессами, происходившими в Европе начала XVIII - XIX веков? Тогда спокойное существование многих людей было уничтожено революциями и войнами, а место классической культуры занял бурный и страстный романтизм.



● ● ●  
Так вот подростки, по мнению ученых, - те же романтики, только страсти кипят у них в душе. Но, в отличие от писателей и художников, они не умеют рассказать о том, что творится с ними.





*Вот почему они бывают такими раздражительными, хамоватыми, злыми, плаксивыми, наглыми и самонадеянными.*

И напрасно родители задают сакраментальные вопросы типа "почему" и "как ты мог" - подросток и сам не знает ответа.



Часто все происходит помимо его собственной воли. И только родители, а не "друг Коля", способны удержать его от глупостей, не дать потеряться в этом мире.

# Поэтому:

- Помните, что дурные поступки не всегда являются отражением внутреннего мира подростка.
- Сопереживайте, не высмеивайте и не отталкивайте в минуты откровенности.



- Старайтесь проводить время вместе.

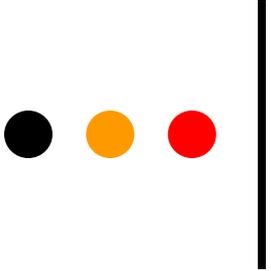
- Только не сидите молча у телевизора, а займитесь интересным ему делом. Например, сыграйте в баскетбол или спойте под гитару.

- Не вмешивайтесь в занятия, с которыми он справляется и без вас, не навязывайте свое мнение по любому вопросу, не критикуйте.



- Помогайте, когда он просит вас об этом.
- Поддерживайте даже самые ничтожные успехи во всем - в учебе, спорте и т.д.
- Делитесь своими чувствами. Разрешайте конфликты мирным путем. Не давайте волю слезам, крикам, угрозам.



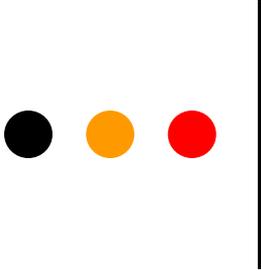


# Выход из конфликтных ситуаций:

- **Шаг первый.** Начинать необходимо с выслушивания ребенка. Старайтесь применять способ «я-сообщение».
- **Шаг второй.** Этот этап начинается с вопроса: «Как же нам быть?» После этого надо обязательно дать возможность ребенку первому предложить свое решение и только потом предлагать свои варианты.
- **Шаг третий.** На этом этапе происходит обсуждение предложений и выбирается наиболее приемлемое.

- ● ● |
  - Чаще используйте приветливые фразы. Например: "Мне хорошо с тобой", "Я рада тебя видеть", "Мне нравится, как ты...", "Я по тебе соскучилась", "Давай (посидим, поделаем...) вместе", "Ты, конечно, справишься", "Как хорошо, что ты у нас есть"...





# Чтобы не ссориться, нужно:

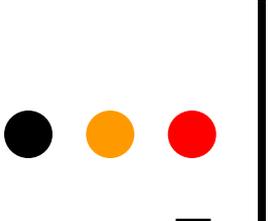
- Никогда не повышать голос друг на друга.
- Уметь дать совет и выслушать совет другого.
- Стараться понять друг друга в любой ситуации
- Уметь поддержать в трудную минуту.
- Доверять друг другу.
- Уметь слушать и слышать друг друга.



## Обнимайтесь!

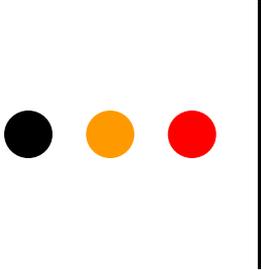
Не менее четырех, а лучше восьми раз в день. В проявлениях родительской ласки "взрослые" подростки нуждаются порой отчаяннее, чем крохотные карапузы.





# Что остаётся?

Да, подросшие дети - не подарки. Очень сложно порой вести себя с ними сдержанно и спокойно. Но важно помнить мудрые слова: "И это пройдет". Возьмите за правило, ложась спать, анализировать прожитый день. Мысленно отмечайте ошибки в общении с подростком, старайтесь спрогнозировать его поведение.



# Придерживайтесь следующих советов:

- Если вы чего-то боитесь, чётко изложите сыну или дочери в конкретной форме свои страхи и опасения.
- Постоянно показывайте сыну или дочери свою готовность его (её) выслушать и понять. Понимание не означает прощение неправильных поступков.
- Помните, что ваш сын или дочь не обязательно должны следовать всем вашим советам.
- Будьте честны перед детьми, подростки не доверяют тем старшим, которые не искренни с ними. Не давайте обещаний, пока не уверены, что сможете их выполнить.



Такая предсказуемость поможет спокойному и доброжелательному общению. Тогда, став действительно взрослым человеком, он не потеряет уверенности в том, что лучшие друзья - это родители. Ведь именно они в трудную минуту поддержали, смогли понять и принять.



● ● ● |  
Наградой вам будут доверие, уважение и  
любовь.

А это так важно...

