

Подросток—какой он?

Подростковый возраст (с 11-12 до 15-16 лет) - период кризиса в развитии личности ребенка. Особенности личности подростка можно охарактеризовать как стремление к самостоятельности. Оно накладывает отпечаток на все стороны личности, поведение, чувства. Причина психологических трудностей связана с половым созреванием, это неравномерное развитие по различным направлениям.

Этот возраст характеризуется эмоциональной неустойчивостью, резкими колебаниями настроения, импульсивностью.

Для подростков характерна полярность психики:

*Целеустремленность, настойчивость и импульсивность;

*Неустойчивость может смениться апатией, отсутствием стремлений и желаний что-либо делать;

*Повышенная самоуверенность, безапелляционность в суждениях быстро сменяется ранимостью и неуверенностью в себе;

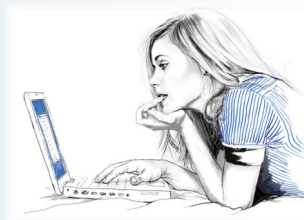
*Потребность в общении сменяется желанием уединиться;

*Развязность в поведении порой сочетается с застенчивостью;

*Романтические настроения нередко граничат с цинизмом, расчетливостью;

*Нежность, ласковость бывают на фоне недетской жестокости;

*Чувствительность к оценке посторонних своей внешности.



Родителям важно не только понимать, какие изменения происходят с ребенком, но и учиться анализировать его поведение, учитывая эти изменения и эмоциональное состояние подростка, вызванное особенностями возраста.

Принципы поддержки подростка:

- ◆ терпение;
- ◆ внимание;
- ◆ тактичность и деликатность;
- ◆ точное использование слова как важного инструмента в отношениях;
- ◆ умение поставить себя на место ребенка;
- ◆ гибкая система контроля, не довлеющая над сознанием подростка, а поддерживающая его.

ТОГАОУ «Котовская школа-интернат
для обучающихся с ограниченными
возможностями здоровья»

Центр по профилактике социального
сиротства

Обращайтесь по адресу: г.Котовск,
ул.Октябрьская, д.42

ТОГАОУ «Котовская школа-интернат
для обучающихся с ограниченными
возможностями здоровья»
ЦЕНТР ПО ПРОФИЛАКТИКЕ СОЦИАЛЬНОГО СИРОТСТВА

«Трудный» возраст, или как общаться с подростком



*Издано при поддержке программы «Семья и дети»
Благотворительного
фонда Елены и Геннадия Тимченко и
Благотворительного фонда «Ключ»*

КОТОВСК 2017



Стоит человеку сказать: «У меня сын (дочь) подросток», как ему отвечают «понимающим» взглядом. А то и прямо говорят: «О, это да! Сочувствую!» или «Ох, у нас, слава Богу, это позади, вспомнить страшно». Похоже, что быть родителем подростка – это особый, довольно экстремальный, опыт, особое время в жизни.

Подростковый возраст традиционно считается «трудным», он прочно ассоциируется с конфликтами, с «жизнью как на вулкане», с тревогами и нервами родителей, с опасностями для ребенка. И это не просто привычный предрассудок, возраст действительно критический, «переходный», как его называют. Переход из детства во взрослость.

Большинство взрослых считают, будто чувства подростков несерьезны и все эти душераздирающие страсти – ярость, ненависть, смятение, ужас, безнадежность, отвергнутая любовь — лишь игра гормонов, тренировочный забег перед Настоящим, из этого вырастают. Это неверно. В тринадцать лет все серьезно, у всего острые края.

Каждый подросток хочет, чтобы родители его понимали, чтобы они любили его и были ему друзьями, были внимательны к его жизни, но ненавязчивы.

Конфликт между родителями и ребенком разрешается только путем конструктивного диалога, терпения и гибкости. Причем первый шаг к примирению лучше делать родителям, так как подросткам не хватает смелости, чтобы первыми пойти на контакт.

◆Проявляйте терпение и понимание к поведению подростка. Станьте для него людьми, которым он может доверять, которые не осудят его и будут любить в любом случае. Станьте людьми, с которых он может брать пример.

◆Отнеситесь к ребенку, как к взрослому человеку. Дайте ему свободу выбора, но объясните, что свобода выбора предполагает ответственность и понимание последствий своих действий. И родители не всегда будут рядом, чтобы исправить ситуацию.

◆Интересуйтесь жизнью ребенка, но не критикуйте его поступки и не поучайте его. Вы можете только выразить свое мнение и сказать: «Ты точно решил сделать это? Ты все хорошо продумал?», «Как я могу тебя поддержать? Ты можешь обратиться ко мне за помощью в любое время».

◆Всегда аргументируйте своей запрет или отказ, чтобы подросток понимал причины ваших поступков. Разрешите ему доказать свою правоту и выслушайте его мнение. Таким образом, вы научите его решать конфликты без криков и агрессии.

◆Задавайте больше вопросов: «Почему ты злишься на меня?», «Что тебя беспокоит?», «Зачем ты так поступаешь?», «Что мне нужно сделать, чтобы ты меня услышал?».

◆Комментируйте действия подростка: «Я вижу, ты расстроен. Давай вместе все обсудим в спокойной обстановке».

◆Используйте в разговоре фразы, располагающие к общению и доверию: «Я люблю тебя», «Я понимаю тебя», «Я доверяю тебе», «Я знаю, ты не поведешь», «Ты уже совсем взрослый, я могу на тебя положиться!». Нужно объяснить подростку, что если он будет держать свое слово, уважать просьбы родителей, то они будут доверять ему и не будут навязывать свою точку зрения.

◆Есть фразы, которые влияют на самооценку подростка и его уверенность в своих силах и достижении желаемого. Это:

- Когда я был в твоём возрасте... **(говоря эти слова, взрослый подчеркивает свою зрелость и успешность уже в те далекие времена, при этом занижает способности подростка).**

- Ты думаешь, что только у тебя есть какие-то проблемы **(на самом деле, даже незначительная, на взгляд взрослого проблема, у подростка может вызвать не только сильнейшие страдания, но даже и суицид).**

- У меня нет времени, чтобы выслушать тебя сейчас **(у взрослого есть дела поважнее, чем заниматься проблемами ребенка).**

- Потому, что я приказал тебе! **(ты полностью в моей власти, я управляю твоей жизнью).**

- Да почему же ты не можешь быть похожим на... **(ты не «дотягиваешь» до идеального образца, ты хуже, чем он).**

- Я лучше знаю, как сделать, у меня же больше опыта **(показывается незначительность ребенка, неуважение к его мнению).**