

Подростковый возраст

У всех родителей вызывает массу беспокойства и предчувствий. Благодаря тому, что сейчас на всех каналах телевизора и во всех газетах рассказывают о проблемах, с которыми сталкиваются родители при достижении их детьми переходного возраста, часто без особого повода появляется страх и настороженность.

Но что же делать родителям, чтобы предотвратить или смягчить особенности **подросткового возраста** для самого ребенка и всех, кто его окружает. Этим вопросом занимаются многие психологи, но до сих пор нет однозначного сценария поведения **подростков** и перечня мер, которые помогут преодолеть кризис взросления. Родители начинают проявлять первое беспокойство, после того, как дома начинаются первые конфликты и ссоры, свойственные любой семье.

Для успешного преодоления сложного периода в жизни **ребенка** прежде всего родители должны понять, что они - люди с уже достаточно большим жизненным опытом, прошедшие через все проблемы подростков и часто уже забывшие, с чем сталкивались в подростковом возрасте. Поэтому именно родители должны научиться грамотно контролировать ситуацию и помогать подростку выбрать верное направление жизни. Часто возникает мнение, что конфликты переживают только родители, в то время как дети пропускают все мимо ушей и сердца. Исследования показали, что подростки переживают по этому поводу ничуть не меньше, просто они менее склонны проявлять свои эмоции дома, в кругу семьи, выплескивая их среди друзей, сталкивающихся с такими же проблемами.

Сегодня мы попробуем разобраться в особенностях возраста и особенностях взаимоотношений родителей с ребенком-подростком, чтобы пережить этот этап с минимальными психологическими потерями.

Погружение в тему – упражнение «Портрет современного подростка».

Задание для родителей

Подумайте и скажите, какие перемены, изменения вы заметили в своих детях? Что - то необычное появилось в их действиях, характере, манерах? Все ли вас устраивает или что-то беспокоит, может быть удивляет?

Перед вами листочки напишите, какие изменения вы заметили в своих детях.

(Через некоторое время можно помочь, предложив список, где перечислены индивидуальные особенности подростка. Участники групп совместно выбирают черты, дополняют этот список и, таким образом, составляют портрет современного подростка. Затем каждая подгруппа зачитывает составленную характеристику, после чего проводится общее обсуждение)

Родители зачитывают свои предположения.

Как вы видите, изменения есть и эти изменения не всегда положительные. Почему? В этом стоит разобраться

Предоставляется слово школьному психологу (психолог)

(презентация)

Ребенок входит в пору своего физиологического взросления. Это вносит определенные изменения в его характер, взаимоотношения с окружающими, меняет взгляды ребенка на жизнь и его ценностные ориентиры.

И прежде чем наступит красивый и радостный период юношества, наши дети переживают сегодня период, который можно назвать периодом гадкого утенка, периодом неприязни себя, периодом отрицаний.

В это время происходит перестройка всего организма. Это период бурного и в то же время неравномерного физического развития: ускоренно растет тело и изменяются его пропорции, совершенствуется мускульный аппарат. По-разному переживают дети этот период: кто-то бунтует, открыто протестует, кто-то страдает молча, уйдя в себя и тихонько глотая слезы, особенно тяжело потому, что им кажется, что так будет всегда. Однако и в одном, и в другом случае, детям нужна поддержка, внимание и забота.

Вдруг" ничего не случается! И это главное, что нужно понять. 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...

Просто будьте предельно внимательными в так называемые "пиковые" этапы взросления подростка.

По большому счету их всего два... Нас волнует первый, пока.

Этап первый «Оставьте меня в покое» 10-13 лет:

Он является критическим, так как связан с «трудностями роста», половым созреванием и «гормональными выбросами», ростом мышечной и костной ткани, диспропорциями в формировании анатомии, общей диспропорцией в физиологии и психике. Девочки растут быстрее мальчиков, поэтому в 5-8 классах девочки обычно выше мальчиков.

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.

В 10-13 лет подросток пытается определить свою роль и место в социуме. В общении на первое место выходит налаживание контактов со сверстниками. Свободное время он проводит не как раньше - с родителями, а в компании друзей. Самоощущение в среде одноклассников, товарищей по секции, кружку становится определяющим (Авторитет какого-нибудь Коли становится важнее, чем мнение отца.).

Потребность в признании и самоутверждении тоже реализуется в среде сверстников. Подросток старается найти вне школы новую сферу для реализации своей потребности.

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 "медвежонок" 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.

Что делать? 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.

Чувство **взрослости** является одним из новообразований подросткового возраста. Подросток уже не ребенок, вместе с тем, он еще не взрослый. До реальной взрослости далеко – и физически, и психологически, и социально, но так хочется! Он объективно не может включиться во взрослую жизнь. Но стремиться к ней и претендует на равные со взрослыми права. Изменить они пока ничего не могут, но внешне подражают взрослым.

На вопрос, чем подросток отличается от взрослого человека, наши дети ответили по-разному. Вот некоторые варианты ответов:

Подростки менее ответственны за свои поступки, они депрессивные, имеют свои вкусы, их не интересует мнение окружающих;

У подростка меньше обязанностей, они меньше знают;

Подросток легкомысленный, а взрослый обдумывает каждое свое решение;

У подростка меньше прав, чем у взрослого;

Подростку нельзя почти ничего;

Подросток еще не такой самостоятельный, в отличие от взрослого;

Подросток менее ответственный, несерьезный, менее вежливый;

Взрослые заняты больше, чем подростки;

Взрослые более мудрые и умные;

Подростки любят гулять, а взрослые занимаются работой;

Подросток может бегать, прыгать, есть и одеваться «нахаляву», а взрослый работает, покупает, платит за жилье;

Подросток не принимает важные решения сам, находится под опекой и контролем родителей;

Подростки менее смелые, чем взрослые;

Подростки очень вредные;

Как видите наши дети, в общем -то понимают, что подростковый возраст – это трудный возраст, когда желания не всегда совпадают с возможностями.

Чтобы самому стать взрослым, ребенку необходимо пройти сложный путь принятия решений, их реализации, набить свои синяки и шишки. Чтобы на основании собственного опыта обрести собственную жизненную мудрость. Это очень важно. И сложно. Потому что подросток, чаще всего не видит пространства,

площадки, где бы он действительно мог бы действовать самостоятельно. В школе командуют парадом учителя. Дома – родители. Остаются друзья и мир увлечений, хобби(у кого он найден). Чем настойчивее на него посягают взрослые: родители, учителя: с тем не дружи, туда не ходи, этим не интересуйся, тем трепетней защищает подросток это небольшое пространство самостоятельности. Подросток учиться жить по собственному разумению.

Снижение интеллектуальной продуктивности, вызванная гормональной перестройкой, смена ведущего вида деятельности являются причинами снижения учебной мотивации в этот период. Снижается успеваемость, ребенка трудно усадить за уроки, появляются первые прогулы школьных занятий, все это не на шутку тревожит родителей. Пытаясь вернуть прежние успехи, родители стараются ограничить детей в общении со сверстниками. Однако важно помнить, что именно общение со сверстниками является наиболее важной для подростка деятельностью и оно необходимо для полноценного психического развития ребенка. Это еще одно важное новообразование этого возраста - смена ведущего вида деятельности. Именно в процессе общения со сверстниками происходит становление нового уровня самосознания ребенка, формируются навыки социального взаимодействия, умение подчиняться и в то же время отстаивать свои права. Общение является очень важным информационным каналом для подростков. Очень важным является мнение о нем группы, к которой он принадлежит. Сам факт принадлежности к определенной группе придает ему дополнительную уверенность в себе.

Не оберегайте ребёнка излишне от семейных проблем, как психологических(даже если произошло несчастье, чья-то болезнь или уход из жизни, - это закаляет душу и делает ее более чуткой), так и материальных(это учит находить выход). Подростку необходимы положительные и отрицательные эмоции. Для успешного развития ребенка полезно изредка отказывать ему в чем-то, ограничивать его желания, тем самым подготавливая к преодолению подобных ситуаций в будущем. Именно умение справляться с неприятностями помогает подростку сформироваться как личности. Огораживая ребенка от реального мира, пусть даже с самыми благими намерениями, родители лишают его возможности. Приобрести жизненный опыт, найти свой путь.

Как же наши дети отвечают на вопрос «Трудно ли быть подростком?» Предлагаю вашему вниманию некоторые варианты ответов:

Да, потому что много учебы, нужно хорошо учиться . ты не можешь делать то,ю что тебе хочется, весь день занят и нет свободного времени.

Не трудно, но и нелегко

Да, хочется больше самостоятельности, меньше контроля

Подростком быть трудно, потому что надо задумываться о будущем. Еще надо думать о других.

Я считаю, что подростком быть трудно, потому что от учебы в школе зависит его дальнейшая жизнь.

Почти нет, так как все идет само собой: учеба – твоя работа. Семейный бюджет – со временем и сам о нем подумаешь, гулять, играть, влюбляться – ну что ж, такой возраст.

Мне кажется быть подростком трудно, это переходный возраст и появляются проблемы, ты становишься более нервным, и тебя всё раздражает.

Да, потому, что много учебы. Хочется гулять, веселиться, но весь день занят.

Да, все становится труднее.

Да. Дети очень загружены, нужно успевать все делать, не хватает времени на отдых.

Нет, не трудно, просто у меня становится больше дел и ответственности.

Подростком быть не трудно, потому что на тебе лежит немного забот и обязанностей, а когда ты взрослый, у тебя уже много обязанностей;

Трудно, потому что иногда родители тебя не понимают.

Задание родителям (ситуации)

Ребенок отказывается делать ДЗ

Ребенок пришел домой позже обычного и не предупредил

Ситуация 1

Вам позвонили близкие друзья, которые хотят заглянуть к вам на часок. Вы лихорадочно начинаете убирать в квартире, что-то готовить: но явно не успеваете. Обращаетесь к своему взрослому сыну или дочери за помощью. В ответ — «это твои друзья, вот ты с ними и разбирайся» Как вы поступите в такой ситуации?

Ситуация 2

Вы возвращаетесь с работы домой и уже на лестнице слышите громкую музыку, веселье в вашем доме. Вы входите в квартиру и видите веселящихся друзей вашего ребенка и его самого. В доме — полный беспорядок. Ваш ребенок смотрит на вас и говорит: «Привет! Мы немного повеселимся! Не возражаешь?» Ваше решение в подобной ситуации?

Ситуация 3

После собрания родители приходят домой и в ярости требуют объяснений от ребенка. Они говорят о том, что с такими результатами никуда не возьмут после школы. Ученик спокойно отвечает: «Значит, пойду работать». Как поступить в такой ситуации?

Ситуация 4

Родители подарили деньги своему ребенку с определенной целью. Он их истратил не по назначению, купил то, что ему давно хотелось. Родители были возмущены, в свой адрес ребенок услышал много гневных слов. В конце концов он хлопнул дверью и ушел из дома. Как поступить в подобном конфликте?

Ситуация 5

Подросток не убирает на место свои вещи, они валяются по всей квартире, что очень раздражает мать. Ее неоднократные беседы не дали результата. Однажды, когда сына не было дома, мама сделала уборку в квартире, а затем ушла в магазин. Когда она вернулась, увидела, что сын пришел домой и вновь разбросал свои вещи. Тогда мама....

(Родители анализируют предложенную ситуацию и предлагают свои варианты решения проблемы. Идет обсуждение этих вариантов, в ходе обсуждения отвергаются неприемлемые варианты, обращается внимание родителей на наиболее оптимальные варианты решения проблемной ситуации)

- Ситуация 6

Ваша дочь стала молчаливой и замкнутой. Вам никак не удаётся вызвать её на разговор. Вы спрашиваете её: “Как дела? Не случилось ли чего?”. Она отвечает: “Всё нормально. Всё в порядке”. А вам кажется, что девочка что-то скрывает. Вы всё

более взволнованно задаёте вопросы. Она отвечает всё неохотнее. Как поступить?

(Не начинайте донимать её душевными разговорами, прекратите попытки что-либо выведать. Это только ухудшит положение. Найдите такое дело, которое вы будете делать вместе, тогда и возникнет общение. Но не перестарайтесь. Не стремитесь проникнуть во все уголки личной жизни ребёнка. Возможно, дочь и отдалилась от вас, чтобы почувствовать себя самостоятельно.

Не нужно жить только её жизнью. Пусть у вас будет своя личная жизнь, свои радости и заботы. Тогда дочь будет охотнее делиться с вами.

И пусть дочь знает, что вы всегда рады её выслушать, с чем бы она ни пришла. А то ведь бывает, что у ребёнка неприятности в школе, а она боится, что вы рассердитесь, и скрывает их. У детей должна быть уверенность: что бы ни случилось, мама и папа будут искать выход вместе с ними, дадут разумный совет.

Дочери легче в следующий раз обращаться к вам, если она будет знать, что вы всегда готовы её слушать.

И не бойтесь, если опять почувствуете, что ребёнок отдаляется от вас, сказать: “Что-то мы с тобой стали меньше разговаривать о своих делах. Почему, как ты думаешь?”.

Ситуация 7

Что делать, если ваш обычно энергичный, доброжелательный ребёнок вдруг начинает дерзить дома, неохотно отправляется в школу, не хочет общаться с приятелями, всё делает через силу, а на ваши вопросы отвечает только: “Не хочется...”. И все это продолжается и день, и второй, и третий...

Прежде всего признать, что периоды плохого настроения, депрессии бывают не только у взрослых, а и у детей тоже. И хотя причины, их вызвавшие, могут показаться нам несерьёзными (это может быть и неудача в классе или на спортивной площадке, ссора с приятелем, резкое слово учителя), переносить такие состояния детям труднее, чем нам. Мы-то знаем, что плохое настроение рано или поздно пройдёт.

Да и выразить ему своё состояние нелегко. Вряд ли он скажет, как мы: “Ничего не радует”, “Свет не мил”, “Просто ни к чему душа не лежит”. А когда слов не подберёшь, ещё труднее.

Постарайтесь выяснить, что произошло. Можно посоветоваться с учителями, можно поговорить с друзьями вашего сына или дочери.

Только делайте это тактично, чтобы у ребят не возникло впечатление, что вы выпытываете их секреты. Пользуйтесь любой возможностью побыть с ребёнком в эти дни. Пусть не словами, а отношением дайте ему почувствовать, что вы рядом, что вы готовы выслушать, дать совет. Покажите, что вы всерьёз относитесь к тому, что происходит с вашим ребенком. Всякие: *“Да брось ты!”*, *“Чтоб у тебя больше горя не было!”*, *“Подумаешь, беда какая!”* исключены.

Попробуйте вспомнить, как это у вас бывало в детстве, и расскажите сыну или дочери, как вам было трудно и что вам помогло.

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 и страстный романтизм. Так вот подростки, - 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.

- Для благополучного решения всех задач и трудностей подросткового возраста очень важно соблюдать правильный распорядок жизни подростка, строгий режим его труда, сна. Отдыха и питания, регулярно заниматься физкультурой и спортом.

- Очень важна максимальная загрузка подростка хорошими делами (в том числе занятия в спортивных секциях, в различных кружках, в коллективных творческих делах и т.д.)

- Чрезвычайно важно переключение внимания подростка с негативных моментов на интересную и занимательную для него деятельность.
- Неоценимую помощь в преодолении возникающих перед подростком трудностей может выполнить ведение личного дневника. Личный дневник – это как бы отчет перед самим собой, ежедневный, самокритичный и не всегда лицеприятный. Подросток должен быть уверен, что его записи никто не прочтет, иначе он перестанет доверять всем, замкнется, начнет лгать, изворачиваться, приспособливаться. Это может привести к непредсказуемым последствиям.
- 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.
- 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"...
- Обнимайтесь! Не менее четырех, а лучше восьми раз в день. В проявлениях родительской ласки "взрослые" подростки нуждаются порой отчаяннее, чем крохотные карапузы.

Окончание.

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. 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.

Хотелось бы прочесть советы, которые дают подростки вам, своим родителям. Ребята убедительно просили, чтобы все их советы прозвучали. Конечно, по некоторым так называемым советам, вы поймете, что вашим детям еще расти и расти до взрослой жизни, но в некоторых советах слышится крик о помощи. Прислушайтесь, пожалуйста, и сделайте соответствующие для себя выводы.

Советы от ребят:

С подростком надо говорить, что его беспокоит, и что волнует.

Будьте заботливыми и внимательными, **не кричите** и ни в коем случае не поднимайте руку на ребенка.

Обращайтесь с нами как с самостоятельными людьми, пусть у нас будут обязанности.

Не ругайтесь, имейте хорошее отношение со своим ребенком.

Помогайте решать проблемы

Уделяйте больше времени своим детям

Больше любви, относитесь к нам с пониманием.

Доверяйте ребенку, поддерживайте его интересы.

Помогайте детям в трудных ситуациях

Не кричать, а спокойно обсудить проблему.

Больше говорите о делах, которые вы планируете

Не будьте слишком строгими.

Не ругайтесь, когда мы сделали что-то плохое, просто объясните, где не получилось.

Следите, чтобы ребенок хорошо учился

Не обижайтесь на нас.

Дайте больше самостоятельности.

Пожалуйста, сильно не ругайте.

Будьте строже.

Больше говорите о будущем .

Следите за здоровьем и питанием.

Давайте своим родителям больше свободы, не приставайте с вопросами, если дети не хотят на них отвечать. Будьте внимательны, помогайте им.

Больше следите за своим ребенком, не слишком много позволяйте.

Мне хочется чтобы родители давали побольше поиграть в компьютер , и чтобы поменьше ругали за оплошности.

Помогайте, понимайте и не сильно ругайте.

Давайте мне самому делать уроки и не смотрите у меня в контакте.

Не будьте слишком жестокими.

Надо помогать нам.

(В заключение можно попросить родителей обсудить, что им дал сегодняшний разговор)

Решения родительского собрания.

1. Учитывать при общении с подростком психологические особенности его

возраста.

2. При разрешении конфликтных ситуаций использовать советы психологов и

рекомендации, выработанные на собрании.

Хочется пожелать нам терпения, житейской мудрости и понимания между вами и вашими детьми. Всегда помните, вы родители – первые воспитатели для своего ребенка и останетесь ими на всю жизнь.

Надеюсь, что наша совместная работа сегодня поможет вам в будущем лучше ладить со своими детьми, решать проблемные ситуации конструктивно и оперативно. Спасибо за внимание. Всего вам доброго.