

Возрастные особенности подросткового возраста

*Рекомендации психолога
для родителей*

Педагог – психолог:
Тараненко Светлана Анатольевна

Особенности переходного возраста

Подростки не в силах контролировать свои эмоциональные перепады.

Эмоции всегда сильнее, чем того требует ситуация: не ошибка, а провал, не победа, а эйфория.

Порой они специально ведут себя рискованно, чтобы получить сильные эмоции.

Когда мир кажется серым и тусклым, его срочно необходимо заполнить новыми ощущениями.

Поступки подростка взрослому кажутся нелогичными. Но, он не делает назло. Просто не соотносит значимость правильного решения с действиями и ресурсами, необходимыми для его достижения.



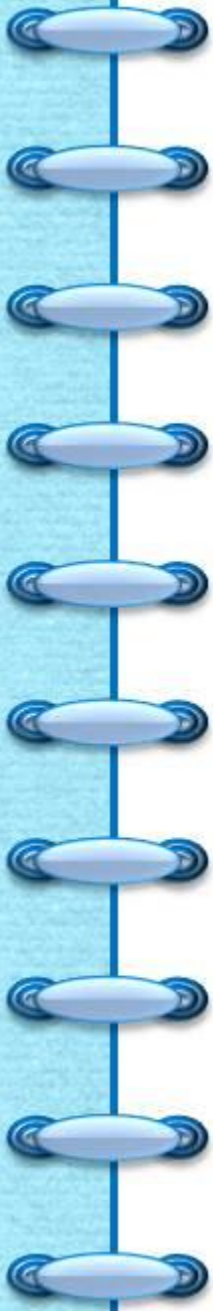


Многое зависит от нервной системы ребёнка, а также от поведенческой и воспитательной стратегии мамы и папы. Гипер- или гипоопека создают взаимоотношения, при которых подростку трудно доверять взрослому.



Так как же сохранять контакт и тёплые отношения с подрастающим человеком, который остро нуждается в поддержке, но порой демонстративно от неё отказывается?



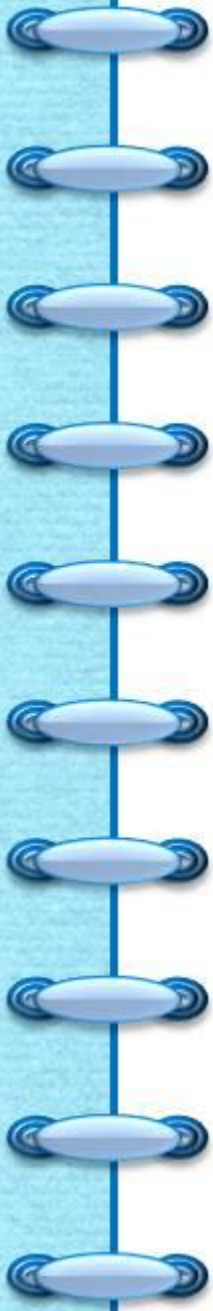
- 
- Совет 1. Наделите ребёнка обязанностями
 - Совет 2. Установите правила и заранее обговорите санкции
 - Совет 3. Не налагайте табу на общение с друзьями из-за плохой оценки
 - Совет 4. Не читайте морали — разговаривайте по душам
 - Совет 5. Не сваливайте на ребёнка проблемы взрослых и не принижайте его собственные

Совет 1. Наделите ребёнка обязанностями

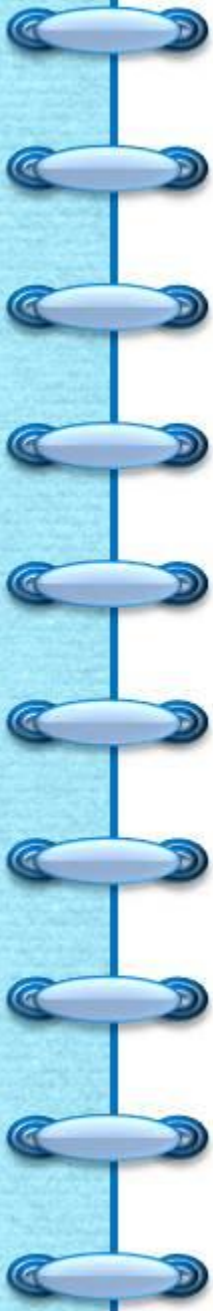
- Для успешной учёбы важно осознавать последствия своих действий, а бытовые обязанности — прекрасный тренажёр ответственности. Чем больше подросток будет отвечать за чистоту в своих вещах, тем быстрее наведёт порядок в делах и взаимоотношениях. Пусть отвлекается на помощь родителям, пусть знает, сколько пыли за неделю скапливается на полке, пусть сам начинает замечать, что футболка несвежая и закончились носки.
- Это укрепляет процесс саморегуляции, а значит и границы, самоощущение и самооценку подростка.

Совет 2. Установите правила и заранее обговорите санкции

Случайные наказания — плохой стимулятор. Кричать — непродуктивно. Физическое наказание воспринимается как насилие, игнорирование разрушает эмоциональный контакт, а крик запускает защитные механизмы и отключает сознание. Говорить жёсткую, неприятную информацию мягким тоном тоже нелогично — подросток запутается в сигналах.

- 
- Если вы чувствуете, что ваши взаимоотношения необходимо регламентировать, установите чёткие правила. Пусть подросток заранее знает, какие санкции последует за ту или иную провинность. Говорите тоном, которого требует ситуация: волнуясь, раздражаясь, радуясь. Не делайте параллельно других дел.

Разговор с подростком — это отдельное мероприятие.

- 
- Во время беседы смотрите на своего ребёнка и дайте ему возможность наблюдать за вашими эмоциями. Ждите ответа столько, сколько нужно, не торопитесь.
 - Установив правила для подростка, следуйте им и сами. А главное — будьте готовы проявить стойкость, когда дело дойдёт до санкций. Оговоренное наказание должно быть приведено в жизнь, иначе поступок повторится.

Совет 3. Не налагайте табу на общение с друзьями из-за плохой оценки

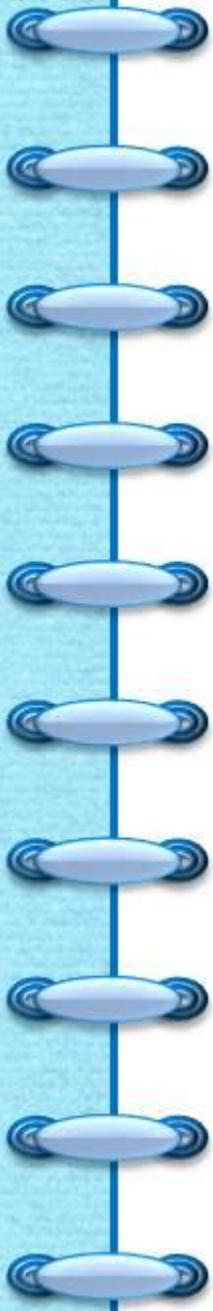
- У подростков ведущей деятельностью, безусловно, является интимно-личностное общение. Порой даже кажется, что сын или дочь любит друзей больше мамы с папой, и именно друзья отвлекают чадо от учёбы. На самом деле, при значимости коммуникаций, подрастающим детям не менее важно демонстрировать в дружеском общении усвоенные в период познавательной активности знания и навыки.

- Большинство подростков с удовольствием учатся новому.
- Правда, это не всегда связано со школой.



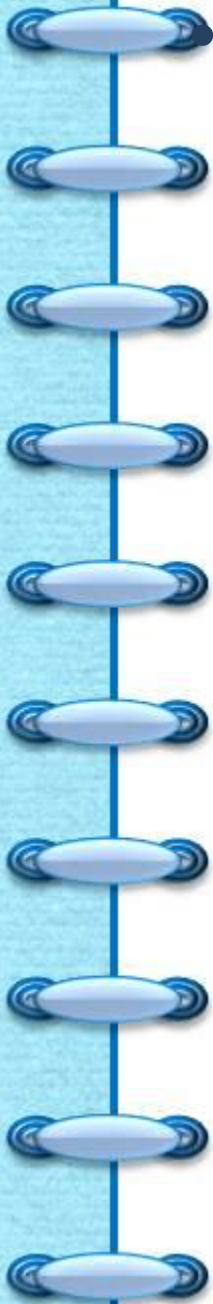
Совет 4. Не читайте морали — разговаривайте по душам

- Вредные привычки и прочее рискованное поведение в переходном возрасте связано с потребностью быть причастным к сообществу, проявлять себя, испытывать новые сильные переживания.
- Ошибочно думать, что подросток пробует сигареты или алкоголь ради эффекта от самих веществ. Он ищет возможности усмирить колебания своих эмоций и хочет убедиться, что все эти «взрослые штуки» ему не помогут.



Ребёнок, который уже, возможно, выше вас ростом, нуждается в заботе, внимании и поддержке не меньше, чем едва вставший на ноги малыш.

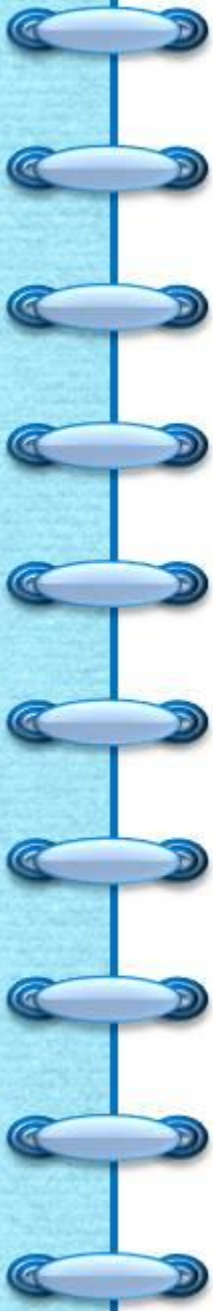
- Не читайте подростку морали, тем более не стоит выливать на него свои переживания за его жизнь и здоровье. Постарайтесь спокойно рационально объяснить, каковы могут быть последствия тех действий, что он совершает.

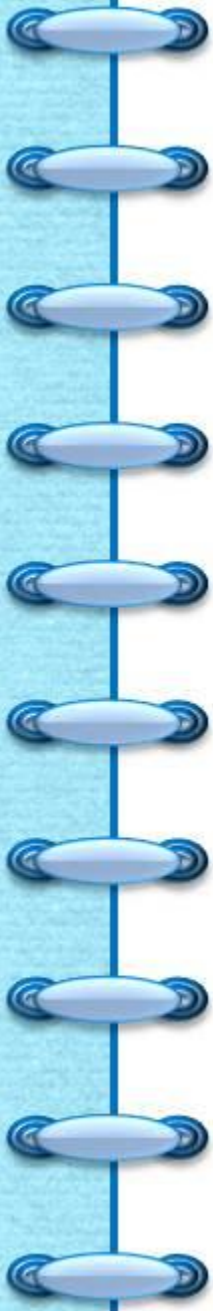


Если подросток получает необходимую поддержку дома, чувствует себя уверенно, даже ошибаясь, и знает, что его поддержат в любых начинаниях, то он не испытывает необходимости искать альтернативное сообщество и проверять свои границы на улице. Гораздо ценнее для него открытая поддерживающая беседа с матерью или отцом, совместный просмотр фильма ужасов или поход в парк аттракционов за ясной, но контролируемой порцией адреналина.

Совет 5. Не сваливайте на ребёнка проблемы взрослых и не принижайте его собственные

- Мальчики и девочки в переходном возрасте частот впервые испытывает влечение к противоположному полу, порой сильное и не осознанное. Взрослым же кажется это ерундой. «У тебя ещё миллион таких будет» — отмахиваются родители от первых влюблённостей своих детей.

- 
- Но для подростка это может быть реальной проблемой. Нельзя недооценивать важность происходящего, осуждать выбранный объект чувств и обесценивать сами чувства. Важно оставаться в контакте в этот период: слушать, делиться опытом, помогать опознавать чувства, проговаривать их.

- 
- Обратная сторона медали — перекладывание на подростка проблем взрослых. Ребёнок не должен вместе с вами переживать ваши проблемы на работе или быть в курсе того, из каких денег вы купили ему новые ботинки. Но не скрывайте от ребёнка развод, потерю близких, предстоящий переезд или смену материального достатка, свою усталость и слёзы.