

«Подростковый возраст: что должен знать родитель».

Цель: повышение уровня психологической компетентности родителей, расширение представления об особенностях подросткового возраста.

Подростковый возраст является трудной порой для ребёнка. Но и родители детей-подростков переживают в этот период стрессы, растерянность, беспокойство. В этот период важно понять, какие реакции и формы поведения являются нормальными для подростков и их родителей. Иногда родители воспринимают поступки своих детей как проблемные, тогда как на самом деле они являются нормальными для их возраста. Понять подростков, особенности данного возрастного периода может помочь знание о том, как они живут.

Возраст, в котором сейчас пребывают наши дети является подростковым возрастом. Психологи считают этот возрастной период переломным, кризисным в становлении личности.

Особенности многих подростков проявляются в пренебрежительном отношении к обучению, плохая успеваемость, учеба в это время отходит на второй план.

На первое место у ребенка выступает потребность в общении с друзьями и одноклассниками. Мнение друзей оказывает огромное влияние на формирование личности подростка. В это время они ищут объект для подражания. Это, как правило, одноклассник или более старший подросток в компании. Этот идеал служит для него образцом его поведения и критерием оценки поведения других людей.

Особенности личности подростка можно довольно точно охарактеризовать в двух словах — стремление к самостоятельности. Оно накладывает отпечаток на все стороны личности, поведение, чувства. Дети находятся на этапе развития 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)

В связи с «чувством зрелости» у подростка появляется стремление приобщаться к разным сторонам жизни и деятельности взрослых, приобрести их качества, умения. При этом в первую очередь усваиваются более доступные, стороны взрослости: внешний облик и манера поведения (способы отдыха, развлечений, специфический лексикон (признаком взрослости считается для них употребление в речи нецензурных выражений), мода в одежде и прическах, а подчас курение, употребление вина).

Стремление быть взрослым ярко проявляется и в сфере взаимоотношений со взрослыми. Подростки (особенно мальчики) протестуют, обижаются, когда его, «как маленького», опекают,

контролируют, наказывают, требуют беспрекословного послушания, не считаются с его желаниями и интересами. А тем не менее, подросток стремится расширить свои права. Он требует, чтобы взрослые считались с его взглядами, мнениями и интересами, т. е. претендует на равноправие. И если старшие продолжают относиться к подростку, как к ребенку, то в семье начинают возникать конфликты и конфликтные ситуации.

Именно в это время подростки начинают объединяться в группы, и начинают самоутверждаться за счет других, более слабых сверстников или младших подростков, неизбежно проявляя некоторую агрессию по отношению к окружающим. Формы проявления агрессии бывают разные – физическая, словесная, косвенная, раздражительность, негативизм (нарушение норм и правил социального поведения). Такое поведение происходит от неуверенности в себе или неумения вести себя в обществе: договариваться, уступать, сдерживать свои эмоции. И родители все чаще видят замечания в дневнике и их чаще вызывают в школу по причине плохого поведения. И разговоры о правилах поведения на них мало действенны.

Но вместе с тем, подросток очень чувствителен к оценке его окружающими. Внешне кризис подросткового возраста проявляется в грубости, скрытности поведения, стремлении поступать наперекор требованию и желанию взрослых, в игнорировании замечаний, ухода от общения.

У подростка часто возникает беспричинное чувство тревоги, колеблется самооценка, он в это время очень раним, конфликтен, или наоборот может впасть в депрессию.

Наблюдая такие изменения в поведении подростка родители поступают по разному. Одни начинают на все налагать запреты, другие напротив, вспоминая тяжесть запретов своих родителей – позволяют детям все.

Сейчас я приведу примеры некоторых высказываний, которые могут обозначать, что Ваш ребенок находится в сложной ситуации и дам некоторые рекомендации Вашей реакции на них:

Если Вы слышите	Обязательно скажите	Запрещено говорить
«Ненавижу всех...»	«Чувствую, что что-то происходит. Давай поговорим об этом»	«Когда я был в твоём возрасте...да ты просто несешь чушь!»
«Все безнадежно и бессмысленно»	«Чувствую, что ты подавлен. Иногда мы все так чувствуем себя. Давай обсудим, какие у нас проблемы, как их можно разрешить»	«Подумай о тех, кому хуже, чем тебе»
«Всем было бы лучше без меня!»	«Ты много значишь для меня, для нас. Меня беспокоит твоё настроение. Поговорим об этом»	«Не говори глупостей. Поговорим о другом.»
«Вы не понимаете	«Расскажи мне, что ты	«Где уж мне тебя

меня!»	чувствуешь. Я действительно хочу тебя понять»	понять!»
«Я совершил ужасный поступок»	«Я чувствую, что ты ощущаешь вину. Давай поговорим об этом»	«И что ты теперь хочешь? Выкладывай немедленно!»
«У меня никогда ничего не получается»	«Ты сейчас ощущаешь недостаток сил. Давай обсудим, как это изменить»	«Не получается – значит, не старался!»

Так как же быть? В любом случае – не терять контакт с ребенком. Детям нужна самостоятельность, но без поддержки и опыта взрослых им не обойтись. Да, нас родителей обижает стремление подростков к отделению, самостоятельности, тем более что это проявляется в нелепой форме.

Каких принципов воспитания нужно придерживаться в этом возрасте?

- Понять и принять возрастные изменения ребенка, согласиться с беспокойством и неудовольствием. Нет ничего ненормального в том, что поведение подростка изменчиво и непредсказуемо, мы часто с вами видим, как он мечется из крайности в крайность, любит родителей и одновременно их ненавидит. Мы с вами должны придерживаться единых требований и взглядов в воспитании. Иначе ребенок будет хитрить и изворачиваться лавируя между нами. Будьте последовательны в своих действиях к ребенку. Например, когда за один и тот же поступок ребенок в зависимости от настроения родителей мог получить либо подзатыльник, либо поощрение типа – молодец, поступил правильно. В итоге подросток не может понять, в какой момент он поступил правильно.
- Одобряйте подростка и поддерживайте его сильные стороны. Если вы будете постоянно напоминать ребенку о его недостатках, это может еще больше затормозить ваше общение.
- помогите подростку самостоятельно мыслить, подводите его к самостоятельному принятию решений, учите сомневаться в правильности мнений ровесников.
- Уважайте потребность в уединении, в личной жизни. Ребенку нужно побыть иногда наедине с самим собой.
- Избегайте громких фраз и проповедей, попробуйте разговаривать, а не читать лекций, типа «когда я был в твоём возрасте...»
- Не навешивайте ярлыков: «Ты глупая и ленивая и никогда ничего не добьешься». Это ведет к тому, что предсказание исполнится само собой. Ведь дети склонны соответствовать тому, что о них думают родители. Кроме того это чревато снижением самооценки, способствует озлобленности, замкнутости и порождает проблемы в отношениях с родителями и окружающими.
- Избегайте неоднозначных высказываний. Ваше обращение к подростку должно содержать одну информацию: понятный запрет, полное доброжелательности разрешение и открытую возможность сделать выбор.
- Избегайте неоправданного применения силы и угроз для контроля за поведением подростков. Злоупотребление такими мерами воздействия на

детей формирует у них аналогичное поведение и может стать причиной проявления в их характере таких неприятных черт, как злоба, жестокость и упрямство.

- Не ругайте его друзей или тех, с кем он встречается (бесполезно, вызовет только отрицание и негатив), если только тех, с кем он уже расстался или поссорился

- Учите подростка социально приемлемым методам для самовыражения и самоутверждения – спорт, танцы, музыка, изобразительное искусство, совместное времяпрепровождения и хобби.

- Избегайте крайностей, неправильно давать полную свободу также, как неверно и «закручивать» гайки.

Закончить наше собрание хочется словами Дж. Дьюи: «Структура личности подростка. В ней нет ничего устойчивого, окончательного и неподвижного. Все в ней - переход, все течет».