

## **«Особенности подросткового возраста»** **Педагог-психолог Кацапова Э.Ю.**

Именно подростковый период приносит больше всего забот и проблем взрослым. Это сложный период психологического взросления и полового созревания ребенка. Это тот самый период, что породил понятия «конфликт поколений» и «проблема отцов и детей». Является ли данный возраст настолько сложным, насколько его представляют?

Тринадцать и четырнадцать лет – самые трудные двадцать четыре месяца в жизни. Именно в это время сомнения в себе и ощущение неполноценности достигают пика при максимальном давлении социальной среды. Что происходит в период подросткового кризиса? Прежде всего, стремительный рывок к взрослению. Если раньше ребенок просто становился старше, то теперь он повзрослел и духовно, и физически. Трудности подросткового возраста неизбежны. Но далеко не для всех он становится тяжелым и травматичным периодом. Много зависит от того, насколько благополучным был предшествующий опыт человека, какая у него «группа поддержки» – друзья, семья, учителя. Подросток – уже не ребёнок, но ещё и не взрослый. Эта промежуточная позиция доставляет массу неприятностей. Иногда дверь в мир взрослых захлопывается перед носом самими же взрослыми, с мотивировкой «ты ещё слишком мал», «нос не дорос». Они, чаще всего родители, оказываются не готовыми к новому статусу ребёнка в семье и социуме.

Кризис 13 лет очень часто сравнивают с кризисом 3-х лет, только направлен он не на освоение пространства и предметные действия, а на освоение социального пространства, пространства человеческих взаимоотношений. В психологической литературе этот этап называют этапом «второй перерезки пуповины». Ребёнок отделяется от родителей и уходит в свой мир — мир сверстников.

Противоречие подросткового возраста заключается в том, что ребёнок стремится получить статус взрослых и взрослые возможности, но в сочетании с избеганием взрослой ответственности.

Подросток зачастую отказывается принимать оценки и жизненный опыт родителей, даже если понимает их правоту. Ему хочется получить свой собственный уникальный и неповторимый опыт, сделать свои ошибки и учиться именно на них.

Учебная деятельность и школа перестают быть главной и самой важной задачей. Ведущей деятельностью становится интимно-личностное общение со сверстниками.

В подростковом возрасте происходит снижение продуктивности умственной деятельности в связи с тем, что конкретное мышление сменяется логическим.

Именно новым для подростка механизмом логического мышления и объясняется рост критичности. Он уже не принимает постулаты взрослых на веру, он требует доказательств и обоснований.

### **Деловая и игра с родителями:**

Родители делятся на три команды (с помощью разноцветных жетонов). В течение 5 минут они готовят решение, как выйти из сложившейся ситуации, связанной с проблемами, обусловленными особенностями подросткового возраста.

***Ситуация 1.*** Ребенок, всегда равнодушно относившийся к одежде, которую ему покупали родители, вдруг начал капризничать и отказываться носить одежду

старших братьев и сестер, обижается, если родители остаются непреклонны и считают, что он мал для покупок хороших и дорогих вещей...

**Ситуация 2.** Девочка пользуется успехом у мальчиков класса, каждый старается пригласить ее к себе на день рождения, в кругу семьи девочка презрительно отзывается о сверстницах, называя их недоразвитыми и неинтересными для мальчиков...

**Ситуация 3.** Девочка абсолютная не полная, отказывается от пищи, переживает по поводу своей фигуры, становится агрессивной и грубой, не слушает никаких доводов родителей. На аргументы родителей приводит свои: у нас в классе все девочки худеют...

Каждая команда предлагает свое решение, затем соперники предлагают свои варианты решения. Сделать это можно по кругу от команды к команде. Затем предлагаю правильные пути решения этих ситуаций:

- 1) Необходимо выслушать ребенка и объяснить, что не надо копировать внешность и поведение других подростков. Сказать, что каждый человек индивидуален. А те вещи, которые покупают родители не плохие, а модные. Не каждая дорогая вещь подходит человеку.
- 2) Родителям следует сказать дочери, что она не имеет права так отзываться о других людях, оскорблять их. Нужно объяснить, что каждый человек развивается неравномерно, кто-то раньше, кто-то позже. Придет время, и они будут интересны мальчикам.
- 3) Маме нужно серьезно поговорить с дочерью. Мама должна рассказать о том, что в подростковом возрасте нельзя садиться на диету, т.к. организм растет, то он нуждается в сбалансированном питании, а иначе будет нарушение работы в организме и в итоге появятся различные заболевания.

### **Правила поведения в ранней ситуации, чтобы избежать конфликтов в общении с подростком:**

1. **Дайте свободу.** Спокойно свыкнитесь с мыслью, что ваш ребенок уже вырос, и далее удерживать его возле себя не удастся, а непослушание – это стремление выйти из-под вашей опеки.
2. **Никаких нотаций.** Больше всего подростка бесят нудные родительские нравоучения. Измените стиль общения, перейдите на спокойный, вежливый тон и откажитесь от категорических оценок и суждений. Поймите: ребенок имеет право на собственный взгляд и собственные выводы.
3. **Идите на компромисс.** Еще ничего никому не удалось доказать с помощью скандала: здесь не бывает победителей. Когда и родители, и подростки охвачены бурными негативными эмоциями, способность понимать друг друга исчезает.
4. **Уступает тот, кто умнее.** Костер ссоры быстро погаснет, если в него не подбрасывать дров, чтобы скандал прекратился, кто-то должен первым замолчать. Взрослому это сделать легче, чем подростку с его неустойчивой психикой. Запомните: лавры победителя в отношениях с собственными детьми не украшают.
5. **Не надо обижать.** Прекращая ссору, не стремитесь сделать ребенку больно с помощью язвительных замечаний или хлопанья дверьми. Умению достойно выходить из трудных ситуаций ребенок учится у нас.
6. **Будьте тверды и последовательны.** Дети – тонкие психологи. Они прекрасно чувствуют слабость старших. Поэтому, несмотря на вашу готовность к компромиссу, сын или дочь должны знать, что родительский авторитет незыблем. Если же

взрослые демонстрируют подростку собственную несдержанность, истеричность, непоследовательность, трудно ждать от них хорошего поведения.

### **Заключительная часть:**

#### **Советы родителям:**

Используйте в жизни своей семьи следующие правила!

- 1) Если ребенок сообщил Вам о своих неприятностях, не стоит хвататься за сердце, кричать, плакать и обвинять его. Иначе в следующий раз Ваш ребенок, как следует подумает, прежде чем сказать правду. Ведь ему не нужны лишние проблемы, и он не хочет стать причиной Ваших страданий.
- 2) Принимайте ребенка таким, какой он есть, ведь он нуждается не в критике, а прежде всего в понимании и сочувствии.
- 3) Выслушивайте ребенка. Если человек умеет слушать, то видно, что ему интересно, он старается понять, что ему говорят, он старается узнать о чувствах, о взглядах своего ребенка, не вступая с ним в спор.
- 4) Умейте поставить себя на место своего ребенка. Подростку часто кажется, что с теми проблемами, с которыми ему пришлось столкнуться, никто раньше не сталкивался, поэтому относитесь к его проблемам серьезно.
- 5) Не предъявляйте ребенку завышенных требований. Идеальных детей не бывает. Иначе он будет рассказывать только то, что хотят услышать родители.
- 6) Старайтесь не унывать, сталкиваясь с проблемой. Глядя на то, как Вы решаете свои проблемы, ваш ребенок будет учиться не паниковать в трудной ситуации.
- 7) Развивайте здоровое чувство юмора в себе и в своем ребенке. Часто именно юмор спасает нас от стресса.
- 8) Учитесь радоваться своим и чужим победам и учите этому своего ребенка.
- 9) Старайтесь говорить правду своим детям. Если ребенок часто уличает Вас во лжи, с какой стати он сам станет говорить Вам правду?

