

## **Правила поведения с подростками: особенности переходного возраста**

Ценнейшее психологическое приобретение подросткового возраста — открытие своего внутреннего мира. Это возраст быстрых перемен в теле, в чувствах, позициях и оценках, отношениях с родителями и сверстниками. Это время устремления в будущее, которое притягивает и тревожит, время, полное стрессов и путаницы. Для него характерен повышенный уровень притязаний, критическое отношение к взрослым. Ключевые переживания этого возраста — любовь и дружба. В это время формируется мировоззрение, начинается поиск смысла жизни. Центральное новообразование этого возраста — личностное самоопределение.....

Идет бурное половое развитие, прежде всего изменение гормонального фона. Он меняется настолько, что этот период еще называют "гормональной бурей", "эндокринным штормом". Часто у подростков возникает дисморфофобия (неприятие своего тела), тогда они изнуряют себя диетами, занятиями спортом, просто страдают и замыкаются в себе.

Ведущая деятельность - межличностное общение, учеба отходит на второй план.

В это время у подростков часто возникает вроде бы беспричинное чувство тревоги, колеблется самооценка, он в это время очень раним, конфликтен, может впасть в депрессию.

В это время меняется система ценностей, интересов. То, что было ценно, обесценивается, появляются новые кумиры. Подросток перестает прямо копировать взрослых, характер взаимоотношений со взрослыми часто носит протестный характер.

В это время подростки стремятся к самопознанию, самоопределению, и родители должны способствовать этому. Нужно чаще общаться с подростком, рассказывая ему о своих чувствах по отношению к нему.

### **Кризис подросткового возраста**

Внешне такой кризис проявляется в грубости, стремлении поступать наперекор требованию и желанию взрослых, в игнорировании замечаний, ухода от обычной сферы общения. Бывают и случаи бескризисного развития ребенка, когда взрослые чутко относятся к потребностям детей, перестраивают свои отношения с ними. Иногда бескризисное развитие является лишь кажущимся, кризис протекает в сглаженной форме.

### **Социальная сфера**

Подростковый возраст рассматривается не столько как фаза развития организма, сколько как этап развития личности, как процесс перехода от зависимого, опекаемого детства, когда ребенок живет по особым правилам, установленным для него взрослыми, к самостоятельной жизни.

Подростки тянутся к всему необычному. Вот почему так часто они увлекаются неформальными течениями. Главное противоречие возраста -

стремление, с одной стороны, к уникальности, с другой стороны, к близости к людям.

В этот период формируются представления о дружбе. Но в силу подросткового максимализма к другу предъявляются слишком высокие требования, в связи с чем друзья часто ссорятся.

**Самый главный вопрос подросткового возраста - половое созревание.** В это время формируются психосексуальные установки и ориентации, происходит вторичная половая идентификация, подросток переживает первую любовь, у него возникают эротические фантазии и переживания. Часто они настолько сильны, что подросток стремится сублимировать их, изнуря себя занятиями спортом или занимаясь другими делами (одобряемыми взрослыми или неодобряемыми).

Следует прежде всего учитывать, что каждый подросток - неповторимая индивидуальность.

### **Особенности самооценки подростка**

В подростковом возрасте наблюдается изменение самооценки, многие психологи говорят о кардинальной перестройке отношения подростка к себе. В то же время именно она влияет на все стороны жизни ребенка: на его эмоциональное самочувствие и отношения с окружающими, на развитие его творческих способностей и удовлетворенность учебной и вообще жизнью.

В годы отрочества самооценка неустойчива: подросток склонен считать себя либо гением, либо ничтожеством. К тому же оценка носит свехобобщенный характер: любая мелочь может в корне изменить отношение подростка к себе. В собственных глазах он должен быть очень умным, красивым, очень смелым и так далее. Если же он вынужден признать, что что-то не так, его мнение о себе падает по всем пунктам. Правда, именно такая противоречивая самооценка необходима подростку, для того чтоб развить у него новые, взрослые критерии личностного развития.

Если в младшем школьном возрасте самооценка во многом зависела от оценок взрослых (учителей, родителей), то в подростковом возрасте намечается отход от прямого копирования оценок взрослых. Теперь ребенок ориентируется на результаты самопознания. А основной формой самопознания подростка является сравнение себя с другими людьми: взрослыми, сверстниками.

Наиболее существенное влияние на отношение подростка к себе оказывают изменения его внешности. Обычно подростки находят то, что не удовлетворяет их в своей внешности (маленький или, наоборот, высокий рост, комплекция, отдельные черты лица).

Так как подросток стремится к крайним позициям в оценке, то он склонен переоценивать или недооценивать свои качества и свойства. Если успешность в чем-то отклоняется от некоего выбранного самим подростком стандарта, то она не воспринимается как успешность.

Подростки критично относятся к отрицательным чертам своего характера, переживают из-за тех черт, которые мешают им в дружбе и взаимоотношениях с другими людьми.

Самооценка подростков противоречива, недостаточно целостна, поэтому и в их поведении может возникнуть много немотивированных поступков. Но следует учесть, что в этом возрасте оценка взрослых тоже важна. Взрослые (учителя и родители) должны честно указывать ребенку на его удачу и неудачу. Причем удачу объяснять его способностями, а неудачу недостаточной подготовкой.

Очень важны и ожидания взрослых. Слишком завышенные ожидания, не подтвержденные способностями ребенка, способствуют формированию низкой самооценки у подростка. Нельзя также захваливать ребенка, объясняя его неудачу случайностью, потому что это формирует у ребенка «эффект неадекватности».

Все же наша жизнь складывается в основном так, что корректирует высокую самооценку, зато низкая самооценка поднимается с большим трудом и только с применением специальных приемов:

- Будьте чуткими к делам детей.
- Анализируйте с ребенком причины его удач и неудач.
- Поддерживайте ребенка, когда ему нелегко, но старайтесь не ограждать его от трудностей, а научить преодолевать их.
- Сравните ребенка только с ним самим, обязательно отмечая продвижение вперед.
- Замечайте любое положительное изменение в развитии личности ребенка.
- Рассказывайте ребенку о своих проблемах, о том, что волновало их, когда они сами были в подростковом возрасте.

Для подростка характерно разнообразие интересов, что при правильном воспитании может оказать серьезное влияние на развитие его способностей и склонностей. Знания подростка углубляются, он начинает изучать научные дисциплины, у него появляется повышенный интерес к отдельным предметам. Однако это наблюдается не у всех подростков. Особенности многих семимикласников проявляются в пренебрежительном отношении к обучению, плохая успеваемость: всячески избегая выполнять какие-либо обязанности и поручения по дому, готовить домашние задания, а то и посещать занятия.

В подростковом возрасте обострена боязнь прослыть слабым, несамостоятельным, маленьким. Чтобы показать свою самостоятельность, подросток нередко проявляет упрямство и грубость, хотя он и может осознать, что был не прав.

Случайная удача или похвала со стороны взрослых может привести подростка к переоценке себя, к излишней самоуверенности, зазнайству. Даже временная, случайная неудача может вызвать неверие в свои силы, развить чувство неуверенности, робости, застенчивости. Поэтому требуется особый такт со стороны родителей, учителей при общении с подростками.

## **Итак, за что и против чего ведёт борьбу ребёнок в подростковом возрасте?**

1. За то, чтобы перестать быть ребёнком.
2. За прекращение посягательств на его физическое начало, неприкосновенность.
3. За утверждение среди сверстников.
4. Против замечаний, обсуждений, особенно, ироничных, по поводу его

## **Как общаться с семиклассниками в этот период?**

1. Формирование круга интересов на основе особенностей их характера и способностей
2. Максимальное сокращение периода его свободного времени – «времени праздного существования и безделья»
3. Привлечение к таким занятиям как чтение, самообразование, занятия музыкой, спортом, положительно формирующим личность.
4. Включение подростка в такую деятельность, которая лежит в сфере интересов взрослых, но в то же время создает возможности ему реализовать и утвердить себя на уровне взрослых.
5. Снижение проявления агрессии путем посещения спортивных школ, ежедневной гимнастики дома
6. Не предъявлять подростку завышенное требование
7. Честно указывать подростку на его удачу и не удачу (причем удачу объяснять его способностями, а неудачи – недостаточной подготовкой)
8. Не захваливать подростка, объясняя его неудачи случайностью, т.к. это формирует у восьмиклассников эффект неадекватности.

## **ПАМЯТКИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ:**

1. Будьте всегда чуткими к делам своих детей
2. Анализируйте с детьми причины их удач и неудач
3. Поддерживайте ребенка, когда ему нелегко
4. Старайтесь не ограждать подростка от трудностей
5. Научите преодолевать трудности
6. Сравнивайте своего ребенка только с ним самим, обязательно отмечая продвижение вперед
7. Постоянно контролируйте ребенка, но без гиперопеки по принципу: «Доверяй, но проверяй!»
8. Поощряйте даже едва-едва возникшие потребности в знаниях, в гармонии и красоте, в самоактуализации (развитие собственной личности)
9. Информировать своего ребенка о границах материальных потребностей и напоминайте, что духовные потребности должны развиваться постоянно
10. Замечайте любое положительное изменение в развитии личности ребенка
11. Рассказывайте ребенку о своих проблемах, о том, что волновало Вас, когда Вы сами были в их возрасте
12. Будьте всегда личным примером (учите делами, а не словами)

13. Помните, что только личным примером можно что-то изменить в лучшую сторону, т.к. самоактуализация передается от родителей к детям. У творческих родителей всегда неординарные дети.
14. Разговаривайте с детьми как с равными, уважая их мнение, избегая нравоучений, криков, назидательности и уж тем более иронии
15. Советуйте ребенку следить за своей внешностью: одеждой, прической, личной гигиеной
16. Ни в коем случае не запрещайте подростку отношений с противоположным полом, не пресекайте разговоры на темы взаимоотношений мальчиков и девочек, чтобы избежать недоверия между вами.
17. Воспитывайте естественное отношение к проблемам взаимоотношения полов, простое, здоровое, которое позволит создать в будущем нормальную семью.
18. Чаще рассказывайте своим детям о том, какие у Вас были взаимоотношения с противоположным полом в 14-15 лет, делая акцент на благородстве, культуре чувств, уважении друг к другу, ответственности друг за друга.
19. Вашему ребенку будет интересно узнать, как познакомились его родители, как развивались из отношения.
20. Помните: недоверие оскорбляет!!!
21. Следите за тем, какие книги читает Ваш ребенок, какие фильмы смотрит. Постарайтесь оградить его от тех, которые могут вызвать приступы агрессии или девиантного поведения.
22. Будьте всегда для своего ребенка, прежде всего старшим, мудрым другом и только потом любящей (им) мамой (папой)

**Памятка «Хотите, чтобы ваш ребенок ходил в школу с удовольствием?»**

1. Не говорите о школе плохо, не критикуйте учителей в присутствии детей.
2. Не спешите обвинять учителя в отсутствии индивидуального подхода, задумайтесь над линией собственного поведения.
3. Вспомните, сколько раз вы сидели с ребенком и наблюдали за его работой над уроками. Были ли случаи, когда вы заметили у ребенка неправильные приемы работы и показали ему правильные?
4. В случае конфликтной ситуации в школе постарайтесь устранить ее, не обсуждая все подробности с ребенком.
5. Следите, чтобы ваш ребенок вовремя ложился спать. Невыспавшийся ребенок на уроке – грустное зрелище.
6. Пусть ваш ребенок видит, что вы интересуетесь его заданиями, книгами, которые он приносит из школы.
7. Читайте сами, пусть ребенок видит, что свободное время вы проводите за книгами, а не только у телевизора.
8. Учите ребенка выражать мысли письменно: обменивайтесь с ним записками, пишите вместе письма. Если ребенок рассказывает вам о событии, которое произвело на него впечатление, то предложите ему записать этот рассказ, а вечером прочитать всем членам семьи.

9. Принимайте участие в жизни класса и школы. Ребенку приятно, если его школа станет частью вашей жизни. В школе ваш ребенок может столкнуться с очень критическим отношением к себе. Помогите ему не потерять веры в себя.

### **Памятка для родителей**

1. Никогда не воспитывайте в плохом настроении.
2. Ясно определите, что вы хотите от ребенка (и объясните ему это), а также узнайте, что он думает по этому поводу.
3. Предоставьте ребенку самостоятельность, не контролируйте каждый его шаг.
4. Не подсказывайте готовое решение, а подсказывайте возможные пути к нему и разбирайте с ребенком его правильные и ложные пути к цели.
5. Не пропускайте момента, когда наступит первый успех.
6. Укажите ребенку на допущенную им ошибку и постарайтесь, чтобы он осознал ее.
7. Оценивайте поступок, а не личность. Сущность человека и его отдельные поступки не одно и то же.
8. Дайте ребенку ощутить (улыбнитесь, прикоснитесь), что сочувствуете ему, верите в него, несмотря на его оплошность.
9. Воспитание – это последовательность целей.
10. Воспитатель должен быть твердым, но добрым.