

Психологические особенности подросткового возраста.

Памятка для родителей (советы педагога-психолога школы)

Подростковый возраст – это период, которого боятся все взрослые. Ведь именно этот возраст издавна именуют судьбоносным, переходным, кризисным, трудным, ранимым и взрывоопасным. Период, когда приходит первая влюбленность, но никто еще не понимает, что это такое. Когда формируется фигура, но дети стесняются, стесняются собственных форм, ведь они не понимают хорошо это или плохо. Расставшись с детством и находясь на ступеньке новой жизни, ребенок жаждет быстрее стать взрослым, хочет порвать с жестким родительским контролем, стремится к самостоятельности, ищет себя, причем методом ошибок и проб.

Социально – психологические потребности младших подростков:

- потребность быть принятым группой сверстников;
- потребность в коллективных действиях и играх, формирование навыков сотрудничества;
- потребность в создании кумиров, идеалов для подражания;
- потребность иметь заработок, карманные деньги;
- стремление к деятельности на свежем воздухе, подвижным играм;
- потребность заниматься своей внешностью;
- проявление интереса к противоположному полу (это особенно касается девочек, так как они в этом возрасте физически и физиологически более развиты, выглядят взросле мальчиков, у них раньше появляется интерес к противоположному полу; ровесники, как правило, не представляют для девочек особого интереса, так как кажутся еще недостаточно повзрослевшими, а зачастую даже просто ниже ростом, - поэтому в качестве предмета обожания могут быть выбраны старшеклассники или же другой вариант (более простой и безопасный) – создание себе кумира из числа артистов, певцов, спортсменов и т. д.)

Что же нужно делать взрослым, чтобы избежать конфликтов в общении с подростком?

Конечно, терпеть хамство собственного ребенка очень трудно. Так и хочется дать грубияну достойный отпор и поставить его на место. Но будет ли от этого прок? Ведь мы, взрослые, прекрасно знаем: всякое обострение отношений лишь подольет масла в огонь. Будьте мудрее, не провоцируйте своего ребенка на грубость. В этом вам помогут следующие правила поведения в ранней ситуации.

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. Костёр 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.

Как поднять самооценку подростка?

Поднять самооценку до адекватного уровня просто необходимо. Это обязанность родителей. Если вовремя не сделать этого, он останется неуверенным в себе на всю жизнь, ему сложно будет строить отношения с противоположным полом и двигаться по карьерной лестнице. В этом возрасте ему это ещё совсем несложно. Исправить самооценку взрослого человека будет гораздо труднее. Поэтому родителям нужно:

- чаще хвалить подростка, оказывать ему поддержку;
- не критиковать лицо, фигуру и осанку молодого человека;
- помочь избавиться от юношеских недостатков кожи;
- покупать ему приличную (не обязательно дорогую) одежду);
- чаще приглашать в гости одноклассников ребенка;
- не навязывать ему свое мнение;
- не высмеивать даже самые наивные мечты подростка;
- чаще говорить о своей любви к нему;
- с уважением обращаться к своему ребенку, не требовать от него невозможного;
- не делать нелестных сравнений с другими людьми;
- спокойно относиться к времененным неудачам в школе;
- укреплять его веру в себя, восхищаться его успехами, рассказывать о своих юношеских промахах;
- не ссориться с ребенком по пустякам;
- разрешить ему отказывать в просьбах по уважительным причинам;
- не заставлять подростка делать то, что ему не под силу или не принесёт особой пользы;
- осуществлять родительский контроль ненавязчивыми средствами;
- быть примером для подражания своему ребенку;
- спокойно принимать его отказ в участии в семейных мероприятиях по уважительной причине и т.д.

Самые главные слова, которые сегодня нужно сказать своему ребёнку: «**Я тебя люблю, мы рядом, мы вместе и мы всё преодолеем!**