



Подростковый возраст – стадия онтогенетического развития между детством и взрослостью (от 11-12 до 16-17 лет), которая характеризуется качественными изменениями, связанная с половым созреванием и вхождением во взрослую жизнь.

Психологический словарь

Происходит формирование самости и идентичности, что приводит к противоречию между привычным детским ощущением себя и осознанием своей взрослой жизни.

Подросток частично принадлежит к группе детей	Подросток частично принадлежит к группе взрослых
Отсюда- отношение к подростку как к ребенку	Отсюда- отношение к подростку как к взрослому
Некоторые детские формы поведения для подростка уже не приемлемы	В то же время взрослые формы поведения ещё не разрешены или разрешены, но не знакомы подростку
Подросток теряет преимущества, которые были у него в детстве	Подросток ещё не может пользоваться теми привилегиями, которые есть у взрослых
Т.О. подросток находится в состоянии перемещения, стремится поскорее стать взрослым, но решать сложные и ответственные задачи, которые по плечу взрослым, он ещё не умеет.	

В результате подросток:

- не понимает как к себе относиться;
- начинает плохо о себе думать;
- не понимает хороший он или плохой, добрый или злой;
- обращает особое внимание на свой внешний вид;
- злится и обижается на родителей, чтобы быстрее от них отделиться;
- начинает вести себя как ребенок в стрессе;
- становится агрессивным, чтобы самоутвердиться.

работают два механизма:

1) желание остаться с родителями и получать тот объём внимания, любви и защиты, что и раньше

2) стремление отделиться от родителей, чтобы понять себя, найти свою идентичность в мире

Подростку важно убежать из детства!

Процесс взросления характеризуется следующими признаками:

- 1) стремление к независимости*
- 2) когнитивные изменения (увеличивается интеллектуальный потенциал, запускается процесс идеализации, подростки думают, что с ними ничего не случится. Формируется способность удерживать эмоциональные отношения (крепкая дружба и отношения). Приоритетным становится общение со сверстниками, а учёба остаётся на втором плане.)*
- 3) гормональные изменения (вызывают резкие перепады настроения, повышенную, нестабильную эмоциональность, возбудимость и импульсивность, неуправляемость настроения)*
- 4) появление сексуальности*
- 5) пересмотр морали и ценности*



Подростки активно изучают свои границы, а так же границы в отношениях с другими людьми. Они подвергают сомнению существующие правила и ищут пределы в том, что можно и что нельзя.

Они ищут новые идеалы, так как им жизненно необходимо отделиться от родителей. Именно поэтому подростки любят философствовать и обсуждать глубокие вопросы о смысле жизни и смерти, любви и ненависти, страдания и радости.

Подростки экспериментируют с разными социальными ролями, пробуют наркотики и алкоголь.



Потребности подростка:

- Потребность во власти
- Потребность снять напряжение (наркомания, игромания, алкоголизм)
- Потребность избавиться от скуки
- Важно быть частью подростковой общности
- Важно быть услышанным
- Важно получать большой объём внимания
- Потребность в протесте и отрицании существующих устоев.



Быть родителем в период взросления ребенка – искусство, которое требует сил, терпения, дополнительных навыков. Не всем родителям легко даётся то, что происходит в их семье в это время. Давайте посмотрим, с чем сталкиваются родители подростков:

- всю жизнь я был(а) лучшим папой (лучшей мамой), а теперь стал(а) плохим (плохой)
- мой ребенок растет, а теперь старею
- я всё время боюсь за ребёнка
- я не узнаю своего ребёнка, он меня раздражает
- я не понимаю, как с ним(с ней) себя вести
- я всё время подозреваю его(ее) в чем то.

и это самая малость с чем сталкиваются родители...



Представьте себе следующую ситуацию. Ребенок 4-5 лет учиться рисовать. Ему нравится взаимодействовать с разными материалами, красками, карандашами. Он активно экспериментирует. Завершив рисунок, ребенок с удовольствием несёт маме показать то, что у него получилось.



Теперь представьте мама говорит ребенку:

«Ой, как мило! Но почему у тебя домик такой кривой? Смотри, здесь нужно было нарисовать два окошка, так бы смотрелось лучше! Ты молодец, но цвет мог бы выбрать и поярче».

Как вы думаете, что почувствует ребёнок в этот момент? Захочет ли ребенок рисовать дальше?



Критика стала естественной частью нашей жизни. Она запоминается гораздо ярче, чем похвала. И основной вопрос заключается в том, помогает ли критика человеку или, наоборот, лишает его сил и возможности что-то делать.

Потребность в признании является базовой для человека, ведь мы социальны по своей природе. Если я получаю внимание, то значит я выживу и буду существовать. Согласно Э.Берну, единицей внимания можно считать поглаживание. Для ребенка оно реально, так как мать постоянно прикасается к нему. С течением времени физические поглаживания переходят в иной план – эмоциональный.



Ребёнок старается получить внимание любой ценой. И часто он готов не только на позитивное внимание.(приятные слова и ласку), но и на негативное (шлепки и укоры).

У нас не всегда есть возможность попросить у кого то «поглаживание», когда оно нам необходимо. Поэтому умение давать себе «поглаживания» - полезный навык, который поднимает самооценку и помогает справиться со сложными ситуациями.



Для того, чтобы помочь ребёнку научиться не критиковать себя, а поддерживать предложите ему такое задание:

«Купи себе красивую тетрадку и ручку, такие, чтобы нравились очень-очень. И каждый вечер перед сном записывай пять «поглаживаний» себе: почему ты сегодня молодец, что ты сделал, подумал, почувствовал, понял про себя, за что ты себя можешь похвалить.

Помогите подростку
ощутить свою ценность,
увидеть, насколько важно
уметь поддерживать себя.
И важно осознать,
что это касается и
других людей тоже.



Иногда лучшая критика - сказать другому, в чем он молодец.

Помните, что подросток проходит необходимый этап взросления. Это трудное время и для него, и для родителей. Но оно неизбежно пройдет. И вы сможете наладить дружеские отношения уже на новом, взрослом уровне.

Можно провести аналогию с прорезыванием зубов. Этот этап тоже нередко происходит мучительно для ребенка, который плохо себя чувствует, и для родителей, которых он изводит своим нытьем и капризами. Да и прорезавшиеся зубы травмируют грудь кормящей матери.

Но ни один родитель не захочет, чтобы у ребенка не было зубов! Родители понимают, что нужно по мере возможности облегчать ребенку страдания, набраться терпения и ждать. Все само пройдет.



Ждать когда «все само пройдет» с подростком вовсе не так просто. И период гораздо дольше. И причины совсем не столь очевидны, как с зубами.

Что же делать?

Поддерживать собственную **позитивную самооценку, как родителя**. То, что происходит – не ваша вина. Это просто закон природы.



Советы психологов:

Уважать необходимость подростка психологически отделиться от вас. Ему это необходимо, чтобы вырасти полноценным взрослым.

Оберегать собственные психологические границы – не давать ему садиться себе на шею. Раз у ребенка есть своя территория, вы тоже имеете право на свою.

В подростковом возрасте основной референтной группой (той, чье мнение для него важно) становятся не родители, а другие подростки и чужие взрослые, от которых у подростка нет причин отделяться. Поэтому будет гораздо полезнее, если вы обеспечите подростку хорошее окружение, в котором он легко научится полезным навыкам, нежели будете сами действовать напрямую. Не зря сказано о пророке в своем отечестве.

И наконец, помнить, что трудный возраст пройдет, и ваши добрые отношения наладятся. Надо только набраться терпения и помочь подростку пройти этот период.

При беседе используйте приемы техники – активного слушания.

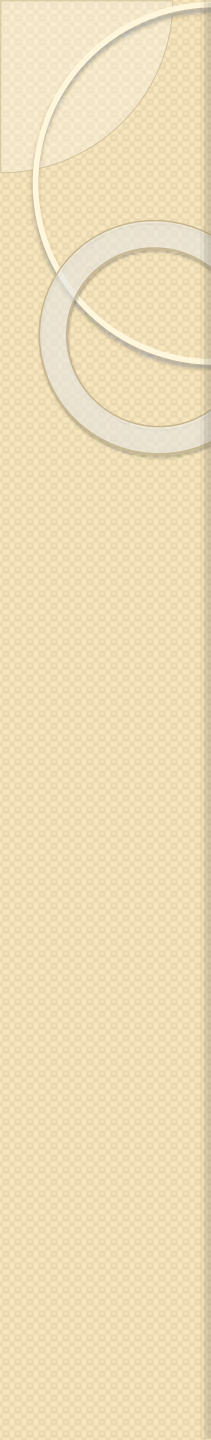
1) Бывает ребёнок говорит сбивчиво, долго, прыгая с мысли на мысль. Вам важно уловить суть, которую он хотел передать, и переспросить его в том, верно ли Вы его поняли.

*Несколько фраз, которые в этом помогут:
Таким образом, ты считаешь, что...
Так ли я тебя услышал...
Я слышу, что ты говоришь...*



2) Эхо – Вы не пересказываете словами, повторяете точь-в-точь, что сказал подросток. Иногда другому полезно услышать, как со стороны звучат его слова. Вы можете изменить интонацию, голос, но не добавляйте ничего от себя.

3) Невербальное сопровождение: демонстрируйте подростку свою заинтересованность через позу, жесты, интонацию, голос. Можно повторять жесты и позы ребенка. Это сблизит Вас, позволит лучше понять, что чувствует ребёнок, так как поза есть прямое отражение наших ощущений.



ГОТОВИМСЯ К ОГЭ

<https://fipi.ru/oge>

<https://oge.sdamgia.ru/>



Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене. Внушайте ему мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.

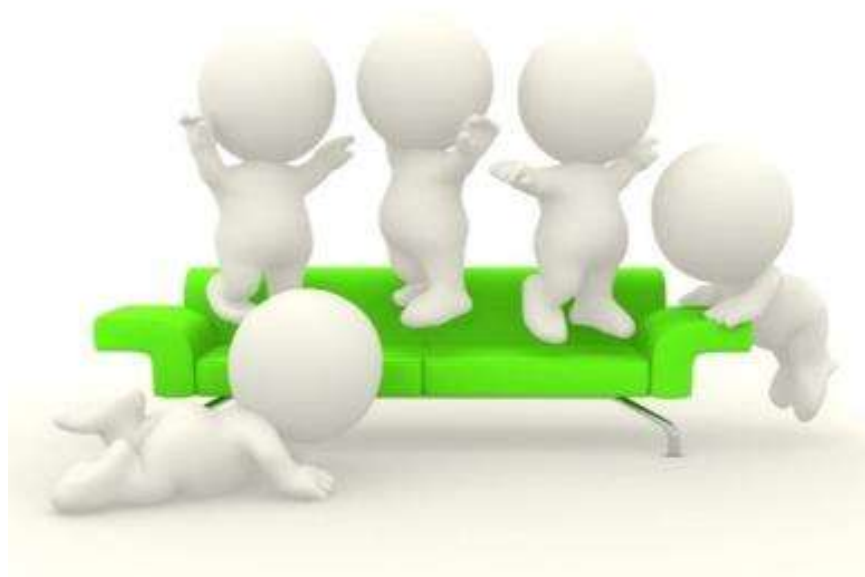
Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов - это отрицательно скажется на результате тестирования. Ребенок в силу возрастных особенностей может не справиться со своими эмоциями и «сорваться». Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.



Контролируйте режим
подготовки ребенка к
экзаменам, не допускайте
перегрузок.



Накануне экзамена обеспечьте
ребенку полноценный отдых, он
должен отдохнуть и как следует
выспаться.



Не критикуйте ребенка после
экзамена.



Спортивные занятия.

Контрастный душ.

Стирка белья.

Мытье посуды.



Свое напряжение вложить в комканье газетного листа, сделать этот комок как можно меньше и закинуть подальше. Другую газету порвать на мелкие кусочки, затем выбросить в ведро. Из другой газеты слепить свое настроение. Закрасить газетный разворот (рисование кляксами, пальчиковое рисование гуашью).

Потанцевать под музыку, громко спеть свою любимую песню.

Погулять в тихом месте на природе.

Релаксация — напряжение — релаксация — напряжение и т.д. (покричать то громко, то тихо).

Смотреть на горящую свечу.

Вдохнуть глубоко до 10 раз.

Посчитать зубы языком с внутренней стороны.

«Чтобы вспомнить какими мы были, загляните в семейный альбом...»

Семья – это маленькая вселенная. Создать хорошую семью нередко бывает труднее, чем скажем, написать книгу, сделать открытие.

Поскольку семья Вселенная, пусть и маленькая, должны быть и загадки Вселенной. И они действительно существуют.

Время неумолимо. Человек рождается, растёт, взрослеет, стареет и в свой срок уходит из жизни. И никому ещё не удавалось разорвать этот круг. Человек уходит, а дети его остаются. У детей рождаются свои дети, у тех – свои. И если человек не совершил никаких открытий, а просто достойно прожил свою жизнь, он заслуживает того, чтобы о нём помнили его дети, внуки, правнуки.

