

Трудности
подросткового
возраста

Период	Годы	Ведущая деятельность	Психические новообразования	Социальная ситуация развития
Средний школьный возраст подросток	10 (11) – 14 (15)	Интимно – личностное общение в учебной и других видов деятельности	<p>Чувство взрослости, стремление к самостоятельности.</p> <p>Критичность мышления, склонность к рефлексии, формирование самоанализа.</p> <p>Стремление к общению, оценка товарищеских отношений как личностных достижений.</p> <p>Трудности роста, половое созревание, сексуальные переживания, интерес к противоположному полу.</p> <p>Повышенная возбудимость, частая смена настроения, неуравновешенность.</p> <p>Заметное развитие волевых качеств.</p> <p>Потребность в общении, потребность в самоутверждении, в деятельности, имеющий личный смысл.</p>	Освоение норм отношений между людьми

Становится:

- Подростковый возраст характеризуется высоким уровнем тревожности и неудовлетворенности своей внешности.

- В этот период к нелюбимым чертам характера относят физические характеристики.

- 30% мальчиков и 20 % девочек в возрасте 11 - 12 лет испытывают беспокойство по поводу своего роста.

- 60% девочек в возрасте 11 - 12 лет испытывают беспокойство по поводу лишнего веса. В действительности лишь 16 % от этого числа склонны к ожирению и тучности.

- Мальчики и девочки, достигшие раньше других физической зрелости, обладают более высоким социальным статусом в детском коллективе.

- Девочки, у которых позднее физическое созревание, часто страдают заниженной самооценкой в коллективе сверстников и попадают в группу изолированных детей по результатам социометрии.
- Сексуальные установки младших подростков больше подвержены влиянию семейных и социальных установок.
- По материалам статистики, опыт первой влюбленности девочек - 11 лет - 60%, мальчиков - 13 лет.
- В этот период времени девочки больше стремятся к личной свободе и независимости. Начиная с 11 лет, увеличивается конфликтность подростков.
- Большинство детей в этот период времени отдаляется от родителей, предпочитая группу сверстников.
- Девочки растут быстрее мальчиков. Именно поэтому девочки в 5 - 8 классах обычно выше и крупнее мальчиков.

Типичные жалобы родителей:

- Поздно ложиться спать;
- прибегает ко лжи;
- неаккуратен на кухне;
- берет без спроса одежду родителей;
- одевается без вкуса;
- злоупотребляет косметикой;
- гуляет допоздна;
- часами занимает телефон;
- постоянно угрюм и замкнут;
- имеет плохих друзей;
- слишком много времени проводит за ПК и ТВ;
- валяется целыми днями и ничего не хочет делать;
- уроки оставляет на потом;
- прогуливает уроки;

- приводит друзей домой, когда нас нет;
 - не помогает по хозяйству;
 - закатывает истерику или угрожает, огрызается, когда ему перечат;
 - не убирает в своей комнате;
 - дерется с братьями и сестрами;
 - то раздражительный, то в хорошем расположении духа;
 - не интересуется семейными проблемами;
 - часто просит деньги;
 - курит;
- апатичный, безынициативный.

Памятка № 1

1. Опирайтесь на сильные стороны подростка.
2. Избегайте категорического тона и подчеркивания слабых сторон.
3. Всегда подхватывайте искреннюю заинтересованность в делах подростка, интересуйтесь его настроением, окружением.
4. Избегайте дисциплинированных поощрений и наказаний, избегайте крайностей в воздействиях, будьте всегда выдержанны, спокойны.
5. Проявляйте доверие и веру в его потенциал, демонстрируйте оптимизм.
6. Развивайте самостоятельность в принятии решений, в умении решать свои проблемы там, где это возможно.
7. Помните: во взаимоотношениях с подростком главное - это Ваша выдержка и терпение (и еще раз выдержка и терпение...)

Памятка № 2.

1. Безусловно, принимайте подростка, какой он есть.

2. Всегда выслушивайте его рассказы о переживаниях, потребностях, соблюдая безоценочную позицию.

Помните, что важным моментом в высказываниях может быть его стремление «снять пар» и, высказываясь и услышав себя, примет решение сам, осознает в себе человека, умеющего решать проблемы самостоятельно.

3. Поддерживайте каждый успех участием, теплым словом, например: «Я знаю, у тебя получается. Ты сможешь».

4. Делитесь своими чувствами, проявляя доверие и радость по поводу его удач, проявляйте сорадование любой успешности.

5. Используйте в повседневном общении юмор, ласковые слова, стимулирующие комплементы. Хвалите за реальные успехи. Например: «Молодец, у тебя получается».

6. Конструктивно без лишних эмоций направляйте подростка по умению реализовывать его каждую энергию на полезную деятельность.

7. В повседневном общении развивайте волевые качества подростка ситуациями из жизни великих людей (читайте выдержки из книг, легенд, притч), будьте оптимистичны.

8. Помните: Ваши безусловная любовь и принятие подростка, умноженные на терпение и труд являются основой для созидания развивающейся личности подростка.

9. Безусловная любовь включает в себя три фактора: зрительный контакт (смотрите на подростка с душевной теплотой, любовью), тактильное общение (прикосновение с любовью), вербальное общение (словесная поддержка).

Помните! Мы живем в такое время,
когда очень многое влияние
разрушительно для наших подростков.
Особенно уязвимыми подростки
становятся, когда не чувствуют любви и
поддержки со стороны родителей.
Безусловную родительскую любовь Вы
должны выражать без раздражения,
криков, а спокойно и терпеливо. Ведь став
родителем, вы выполняете самую главную
свою земную задачу.