

**«Не учите меня жить»
или кризис подросткового возраста**

Понятия

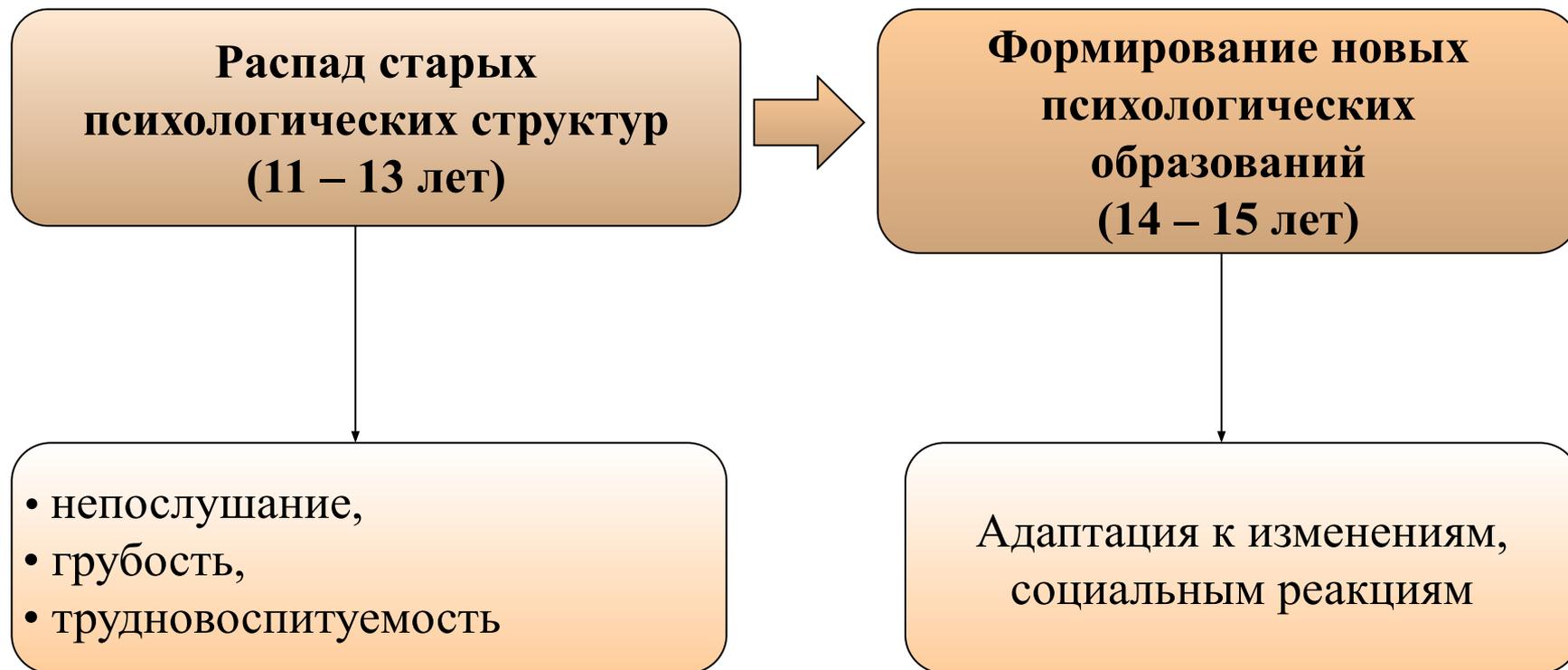
- *Кризис* – это переломный момент в жизни человека, государства или чего-то иного.
- *Подростковый возраст* - это период в жизни человека, когда детство уже почти закончилось, а взрослая жизнь еще не началась.

Границы подросткового возраста

- девочки – 11-16 лет
- мальчики – 12-18 лет



Этапы протекания кризиса



Психологические основы кризиса подросткового возраста

«Кризис независимости»	«Кризис зависимости»
<ul style="list-style-type: none">❑ Негативизм❑ Упрямство❑ Грубость❑ Бунтарство❑ Стремление во всем поступать по-своему❑ Противостояние авторитетам❑ Ревностное отношение к личному пространству	<ul style="list-style-type: none">❑ Чрезмерное послушание❑ Возврат к детским интересам и формам поведения❑ Зависимость от взрослых❑ Несамостоятельность❑ Подчинение мнению большинства❑ Стремление быть «как все»

Новообразования подросткового возраста

1. Повышенный интерес к собственной внешности.
2. Стремление к независимости и свободе.
3. Группирование со сверстниками.
4. Повышенный интерес к взаимоотношениям полов.
5. Потребность в уединении.
6. Потребность в личном пространстве и ревностное к нему отношение.
7. Резкость и безапелляционность суждений.
8. Ранимость в сочетании с показной холодностью.

Возраст противоречий

потребность в признании	неадекватное этому поведение
потребность в независимости	слабость, уязвимость, нужда в поддержке
жажда взрослости	мечта всегда оставаться ребенком
критичность к другим	некритичность к себе
Вялость	гиперактивность
желание дружить	неумение принимать другого таким, какой он есть
потребность в правилах, четких поведенческих рамках	порыв нарушить их, выйти за их пределы

Этапы развития самостоятельности в подростковом возрасте

Этапы	Типичные проявления
1 этап 5 класс	<ul style="list-style-type: none">- становится непослушным и негативным- сопротивляется проявлению заботы о нем и контроля
2-й этап 6-7 классы	<ul style="list-style-type: none">- борется за свою независимость- настаивает на правах, игнорирует обязанности
3 этап 8-9 классы	<ul style="list-style-type: none">- есть свое мнение, не всегда верное- считает именно свое мнение истинно верным- не считается с мнением родителей- поступает так, как хочет- есть стремление попробовать все, что делают его сверстники и взрослые (покурить и т.д.)- считает, что он все может и с ним ничего не может случиться (не заботится о безопасности)
4 этап 9-11 классы	<ul style="list-style-type: none">- прислушиваются к мнению родителей- сами просят советов- понимают свои реальные возможности- пытаются сами договориться

Правило пяти «П»

- **Принимать** таким, как есть.
- **Понимать**, что с ним происходит.
- **Поддерживать** все лучшее, что в нем есть.
- **Помогать** понимать свои ошибки и исправлять их.
- **Признавать** его право быть не таким как Вы.

Рекомендации родителям подростков

1. Отнеситесь серьезно ко всем декларациям вашего подростка.
2. Предоставляйте ему самостоятельность.
3. Не делайте постоянных акцентов на недостатках внешности подростка.
4. Старайтесь не отвергать друзей вашего ребенка.
5. Интересуйтесь жизнью подростка.
6. Предоставляйте подростку место и время для уединения.
7. Не вторгайтесь в личное пространство подростка против его воли.
8. Показывайте подростку, что вы всегда готовы его выслушать и поддержать.
9. Спокойно относитесь к максимализму подростка и его резкости в суждения.
10. **Обязательно сами делайте то, чего вы хотите добиться от своего сына (или дочери).**

Анализ отношения к подростку

Какие эмоции я испытываю, общаясь с подростком?	Какие проявления подростка вызывают во мне эти эмоции?
Удивление, раздражение, неприятие	Внешний вид
Негодование, злость	Манера поведения
Раздражение	Особенности общения с взрослыми и сверстниками
Негодование, злость	Невыполнение общепринятых норм поведения

«Контраргумент»

Аргумент	Контраргумент
У него вызывающий внешний вид	Да, но так он самовыражается
Он на все реагирует очень эмоционально	Да, но зато он чувствителен к переживаниям других людей (развита эмпатия)
Он всегда спорит с взрослыми	Да, но зато у него есть собственное мнение

Упражнение «Весы»

(мысленно взвесьте качества Вашего ребенка, положительные качества должны перевесить)



Положительные качества:

доброжелательный,
отзывчивый, справедливый,
честный

Недостатки:

раздражительный, грубый,
безответственный

Техника «Я - сообщение»

«Ты - сообщение»	«Я - сообщение»
«Ты плохо себя ведешь» «Ты не прав!»	«Я беспокоюсь, что ...» «Меня волнует ...»

10 «нельзя» в общении с подростками

1. Указывать им их место.
2. Угрожать.
3. Давить авторитетом или возрастом.
4. Ограничивать.
5. Упрашивать.
6. Приказывать.
7. Насильно вырывать из круга общения.
8. Подражать.
9. Ставить кого-нибудь в пример.
10. Ничего не делать.



Жизненная миссия подростка – нести в общество НОВОЕ.

Спасибо за внимание!

