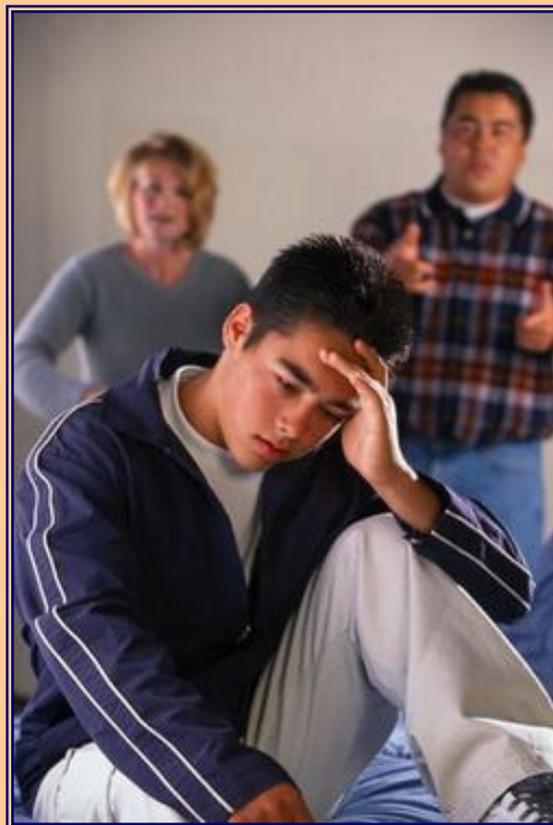


# Общаться с подростком. Как?

**Возрастные особенности  
подростков**

**“Вызов взрослым — не столько посягательство на взрослые стандарты, сколько попытка установить границы, которые способствуют их самоопределению”**

**Ч. Шелтон**



## Возрастные особенности подросткового возраста

1. Средний школьный возраст (от 11-12 до 14-15 лет) называют отроческим, или подростковым.
2. В подростке одновременно существуют и «детское» и «взрослое».
3. Центральное новообразование - чувство взрослости.
4. Ведущая позиция - общение со сверстниками.
5. Возраст характеризуется перестройкой:
  - мотивационной сферы,
  - интеллектуальной сферы,
  - сферы взаимоотношений со взрослыми и сверстниками,
  - личностной сферы – самосознания.

# Физиологическая и биологическая перестройка организма подростка

Кардинально перестраиваются сразу три системы:

- гормональная;
- кровеносная;
- костно-мышечная.

Все это приводит к тому, что **повышаются утомляемость, возбудимость, раздражительность, негативизм, драчливость**

## Негативные изменения, происходящие с подростком:

- ранимая неустойчивая психика, высокая тревожность;
- проявление эгоцентризма;
- намеренная манипуляция взрослыми;
- внутренний конфликт с самим собой и окружающими;
- проявляются склонность к необдуманному риску;
- неумение оценить степень его опасности;
- агрессивность, зачастую без причины;
- повышенное негативное отношение к учителям, родителям, взрослым;
- страх одиночества.

## Положительные изменения, происходящие с подростком:

- проявление чувства взрослости;
- рост самосознания, самооценки, саморегуляции;
- повышенное внимание к своей внешности (рост, фигура, лицо, одежда);
- проявление самостоятельности в приобретении знаний и навыков;
- появление познавательной мотивации;
- желание быть не хуже, а лучше других.

# Чувство взрослости



- *Соблюдение принципов равноправия и уважения*
- *Не учить не наставлять, т.к. перед тобой взрослый*
- *Аргументация требований взрослого*
- *Подростки часто согласны только на внешнее подчеркивание взрослости*
- *Учитывать право на ошибку*
- *Доверие авансом*
- *Обращение к подростку за помощью, советом*

## **Формированию у взрослых равноправного отношения к подросткам мешают:**

- **Неизменность общественного положения подростка - он по-прежнему школьник;**
- **Полная материальная зависимость от родителей;**
- **Привычный стиль взрослых в воспитании – направлять и контролировать ребенка;**
- **Сохранение у подростка детских черт в поведении.**

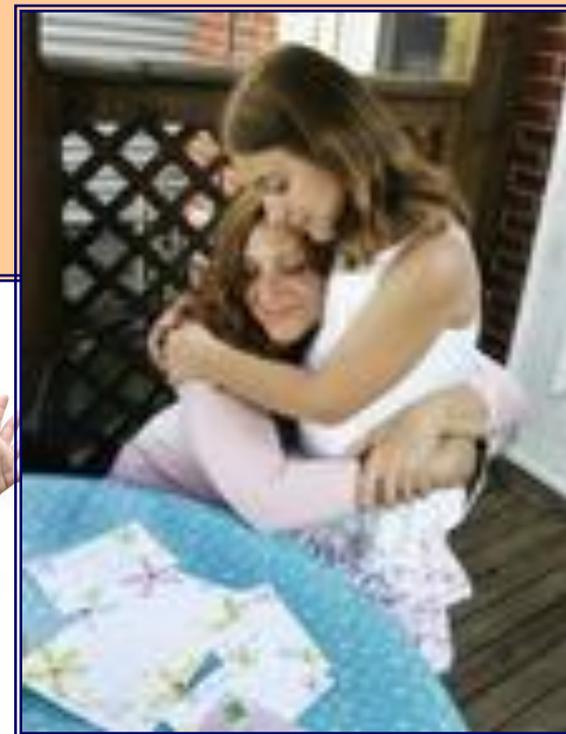
# *Ведущая позиция - общение со сверстниками*

**Ведущим мотивом поведения подростка является стремление найти свое место среди сверстников.**

**Подросток максимально подвержен влиянию группы, ее ценностей; он боится утратить популярность среди сверстников.**



# *Перестройка сферы взаимоотношений со взрослыми*

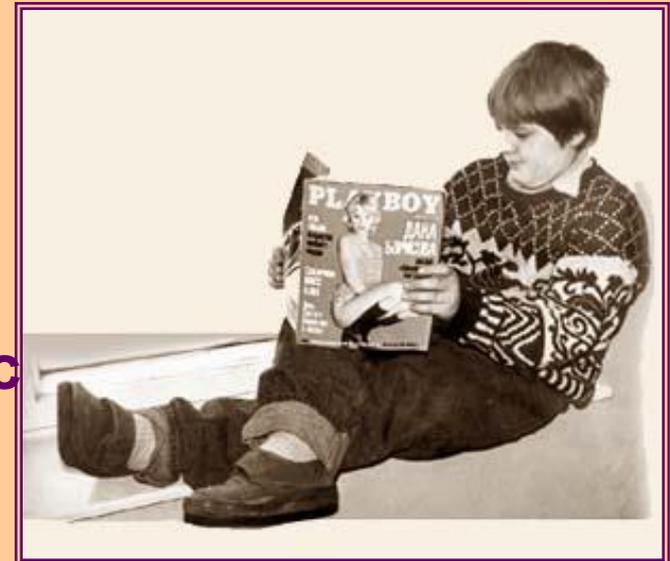


## ***Перестройка сферы взаимоотношений со взрослыми***

- Старшие подростки впервые “открывают для себя родителей” и начинают предъявлять им чрезвычайно высокие требования.
- Родители осознаются подростками как люди, обеспечивающие их настоящее и будущее.
- Процесс взаимоотношений имеет одностороннюю направленность — подростки требуют от родителей внимания, понимания, поощрения.
- Собственные проблемы родители “пусть решают сами”, подросток лишь оценивает успешность таких решений.
- В большинстве случаев присутствует ориентация не только на то, чтобы “взять” от родителей, но и на то, чтобы “дали”, сводя собственную активность к нулю.

# В подростковом возрасте отношение к семье в целом и к родителям изменяется в следующих направлениях:

1. Появляются критика, сомнения и противодействие ценностям, установкам и образу действий взрослых.
2. Эмоциональные связи с семьей ослабевают.
3. Родители как образец для ориентации и идентификации отступают на второй план.
4. В целом уменьшается влияние с



# Рекомендации родителям

Выстраивайте позитивные отношения между вами и ребенком.

- 1. *Беседуйте с подростком дружелюбно, в уважительном тоне.*** Сдерживайте свой критицизм и создавайте позитивизм в общении с ним. Тон должен демонстрировать только уважение к подростку, как к личности.
- 2. *Будьте одновременно тверды и добры.*** Взрослый должен быть дружелюбным и не выступать в роли судьи.
- 3. *Поддерживайте подростка.*** В отличие от награды поддержка нужна даже тогда, когда он не достигает успеха.
- 4. *Имейте мужество.*** Изменение поведения требует практики и терпения.
- 5. *Демонстрируйте взаимное уважение.*** Взрослый должен демонстрировать доверие к подростку, уверенность в нем и уважение к нему, как к личности.

# «Счастье, когда тебя понимают!»

Подросток из фильма «Доживем до понедельника»

