

Общая характеристика подросткового возраста

Наумова М. И., классный руководитель 7А класса



Подростковый возраст

- от 10-11 лет до 13-14 лет
- один из самых сложных и ответственных в жизни ребенка и его родителей
- кризисный, т.к. происходят резкие качественные изменения, затрагивающие все стороны развития и жизни
- кризис подросткового возраста связан с изменением социальной ситуации развития и ведущей деятельности

Социальная ситуация развития

- это особое положение ребенка в системе принятых в данном обществе отношений
- в подростковом возрасте она представляет собой переход от зависимого детства к самостоятельной и ответственной взрослости
- подросток занимает промежуточное положение между детством и взрослостью

Ведущая деятельность

- деятельность, которая определяет возникновение основных изменений в психическом развитии ребенка на каждом отдельном этапе
- у младших школьников такой деятельностью является учебная
- в подростковом возрасте она сменяется на интимно-личностное общение

Общение

- в процессе общения со сверстниками происходит становление нового уровня самосознания ребенка, формируются навыки социального взаимодействия, умение подчиняться и в тоже время отстаивать свои права
- общение является для подростков очень важным информационным каналом

В подростковом возрасте

- часто страдает учебная деятельность, снижается школьная мотивация
- пытаюсь вернуть прежние школьные успехи, родители стараются ограничить детей в общении со сверстниками
- важно помнить, что именно общение со сверстниками является наиболее важной для подростков деятельностью и оно необходимо для полноценного психического развития ребенка

Половое созревание

- Особенности поведения подростка связаны и с изменениями, происходящими в организме ребенка
- *Половое созревание и неравномерное физиологическое развитие* подростка обуславливают многие его поведенческие реакции в этот период

- Подростковый возраст характеризуется эмоциональной неустойчивостью и резкими колебаниями настроения
- Поведение подростков зачастую бывает непредсказуемым
- За короткий период они могут продемонстрировать абсолютно противоположные реакции:

- неумная целеустремленность и настойчивость сочетаются с импульсивностью;
- жажда деятельности может смениться апатией, отсутствием стремлений и желаний что-либо делать;
- повышенная самоуверенность, безапелляционность в суждениях быстро сменяются ранимостью и неуверенностью в себе;
- развязность в поведении порой сочетается с застенчивостью;
- романтические настроения нередко граничат с цинизмом, расчетливостью;
- нежность, ласковость бывают на фоне недетской жестокости;
- потребность в общении сменяется желанием уединиться.

- Наиболее бурные аффективные реакции возникают при попытке кого-либо из окружающих ущемить самолюбие подростка
- Пик эмоциональной неустойчивости приходится у мальчиков на возраст 11-13 лет, у девочек - на 13-15 лет

Особенности подросткового возраста

- половое созревание и неравномерное физиологическое развитие, обуславливающие эмоциональную неустойчивость и резкие колебания настроения

- изменение социальной ситуации развития:
переход от зависимого детства к
самостоятельной и ответственной взрослости

- смена ведущей деятельности: учебную деятельность вытесняет интимно-личностное общение со сверстниками

- открытие и утверждение своего «Я», поиск собственного места в системе человеческих взаимоотношений

- познание себя через противопоставление миру взрослых и через чувство принадлежности к миру сверстников
- это помогает подростку найти собственные ценности и нормы, сформировать свое представление об окружающем его мире

- появление «чувства взрослости», желание подростка признания своей «взрослости»
- в этом возрасте подростки стремятся освободиться от эмоциональной зависимости от родителей

Рекомендации родителям

- Разработайте систему последовательных требований, правил и санкций за их нарушение, а также поощрений
- Нужно, чтобы ребенок принимал участие в обсуждении, был в курсе этих правил и согласился с мерами наказаний
- требования и правила должны быть хорошо аргументированы и понятны ребенку
- наказания должны применяться последовательно, а не быть угрозой только на словах

- При установлении каких-либо запретов желательно соблюдать следующую последовательность в процессе диалога:
 - 1) Объясните ребенку, что именно вас не устраивает в его действиях (но не в нем самом!)
 - 2) Аргументируйте свой запрет
 - 3) Выясните, какую цель преследует ребенок своими действиями, и совместно найдите иные пути достижения цели или поставьте более реальную цель
- Важно, чтобы ребенок тоже вносил свои предложения

- Проявляйте свою заботу о ребенке не только в форме требований и ограничений, но и в форме эмоциональной поддержки, тепла, искреннего интереса к жизни ребенка
- Больше и чаще демонстрируйте свои чувства
- Важно, чтобы интерес не был навязчивым, так как в этом возрасте дети, как правило, неохотно допускают взрослых в свой внутренний мир
- Но сам факт проявления внимания к их жизни может оказаться очень значимым

- Правил (ограничений, требований, запретов) не должно быть слишком много, и они должны быть гибкими

- Предмет разговора с ребенком должен быть конкретным, затрагивающим суть дела
- Нельзя при этом касаться личности («ты такой, сякой»)
- Разбирая конфликтные ситуации, оценивайте только действия, демонстрируя, что не нравятся именно они, а не сам ребенок как личность

- Общение должно быть в виде диалога, где существует равенство позиций взрослого и подростка

- Когда вы говорите о своих чувствах ребенку, говорите от ПЕРВОГО ЛИЦА
- О СЕБЕ, О СВОЕМ переживании, а не о нем, не о его поведении
- Не стесняйтесь предлагать помощь

- Помните, что подросток - личность, претендующая на равные со взрослыми отношения и права
- Уважайте его право выбора, в том числе право на совершение ошибки

- Принимая самостоятельность ребенка, не сводите ее к вседозволенности
- Пусть он определит время возвращения домой, объем задания
- Тогда вам легче будет контролировать принятое самим ребенком решение

- Будьте более внимательными к проблемам ребенка, ведь в его восприятии они имеют не меньшую значимость, чем проблемы взрослых

- Старайтесь осознавать, что мир взрослого и мир ребенка - два разных мира, что система их ценностей может отличаться
- Нужно, чтобы он чувствовал, что взрослые уважают его как личность

- Постепенно учите ребенка самого справляться со своими трудностями
- Пусть самостоятельно ставит цели и определяет пути их достижения

- Помогайте ребенку выстраивать собственный путь, а не ведите его за собой

- Позволяйте вашему ребенку встречаться с отрицательными последствиями своих действий (или своего бездействия)
- Только тогда он будет взрослеть и становиться «сознательным», ответственным за свои решения и поступки

- Чтобы избежать излишних проблем и конфликтов, соразмеряйте собственные ожидания с возможностями ребенка
- Показывайте ребенку, что его любят таким, каков он есть, а не его достижения

- Старайтесь никогда не сравнивать ребенка с окружающими (даже в сердцах), особенно если это сравнение не в его пользу
- Не стесняйтесь подчеркивать, что вы им гордитесь

В конфликтной ситуации

- Предлагаем родителям применить следующий алгоритм действия:

1. *Прояснение конфликтной ситуации.*

- Сначала родитель выслушивает ребенка. Уточняет, в чем состоит его проблема, а именно: что он хочет или не хочет, что ему нужно или важно, что его затрудняет и т.д. Делает он это в стиле активного слушания, то есть обязательно озвучивает желание, потребность или затруднение ребенка.

После этого родитель говорит о своем желании или проблеме. Например: «Знаешь, я очень ждала этой передачи» (вместо: «Ты что, не знаешь, что я смотрю ее каждый день?!»).

2. Сбор предложений.

- Этот этап начинается с вопроса: «Как же нам быть?», «Что же нам придумать?» или «Как нам поступить?».
- После этого надо обязательно подождать, дать возможность ребенку первому предложить решение (или решения), и только затем предлагать свои варианты.
- При этом ни одно предложение, не отвергается.

3. Оценка предложений и выбор наиболее приемлемого

- На этом этапе проходит совместное обсуждение предложений.
- «Стороны» к этому времени уже знают интересы друг друга, и предыдущие шаги помогают создать атмосферу взаимного уважения.
- Когда в обсуждении участвует несколько сторон, наиболее приемлемым считается предложение, которое устраивает всех участников.

4. Детализация решения

После того, как был выбран путь разрешения конфликтной ситуации, необходимо продумать его реализацию вплоть до малейших деталей

Рекомендуемая литература

- Байярд Р.Т., Байярд Дж. Ваш беспокойный подросток. – М.: Семья и школа, 1995.
- Безруких М. Я и другие, или Правила поведения для всех. – М., 1991.
- Гиппенрейтер Ю.Б. Общаться с ребенком. Как? – М.: Сфера, 2003.
- Кэмпбелл Росс. Как на самом деле любить детей. – М., 1998.
- ЛеШан Э. Когда ваш ребенок сводит вас с ума. – М., 1990.
- Млодик И.Ю. Книга для неидеальных родителей, или Жизнь на свободную тему. – М.: Генезис, 2006.
- Савина Е.А., Смирнова Е.О. Родители и дети. Психология взаимоотношений. – М.: Генезис, 2003.
- Спиваковская А.С. Как быть родителями. – М., 1986.
- Фромм А. Азбука для родителей. – М., 1991.
- Хоментаскас Г.Т. Семья глазами ребенка. – М., 1989.

Рекомендуемая литература

- Анн Л. Психологический тренинг с подростками. — СПб.: Питер, 2005. Лидерс А.Г. Психологический тренинг с подростками. — М.: Издательский центр «Академия», 2004.
- Варга А.Я., Драбкина Т.С. Системная семейная психотерапия. Краткий лекционный курс. — СПб.: Речь, 2001.
- Гишпенрейтер Ю.Б. Общаться с ребенком. Как? — М.: Сфера, 2003.
- Слободчиков В.И., Исаев Е.И. Основы психологической антропологии. Психология развития человека. — М.: Школьная пресса, 2000.
- Туревская Е.И. Возрастная психология // <http://www.tula.net/tgpu/resources/turevskaya/index.htm>
- Целуйко В.М. Психология неблагополучной семьи: Книга для педагогов и родителей. — М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003.
- Цукерман Г.А. Психология саморазвития: задача для подростков и педагогов. — М., 1994.
- Эйдемиллер Э.Г., Добряков И.В., Никольская И.М. Семейный диагноз и семейная психотерапия. Учебное пособие для врачей и психологов. — СПб.: Речь, 2003.
- club.imaton.ru/mod_files/upload_1/file_file_upload_1_19.doc
- <http://www.kursx.ru/psy74.html>