

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 своей желаниии 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.
- Гиппенрейтер 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>