

# ***ПСИХОЛОГИЯ ПОДРОСТКОВ***

Основное содержание подросткового периода – физиологический и социальный переход от детства к взрослости.

Возрастные границы подросткового возраста: 10-17 лет.

# ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ

- Развитие подростков характеризуется интенсивным ростом, включающим изменения размеров тела и видимые структурно-скелетные изменения, которые осуществляются на протяжении всего периода 10-15 лет.
- Периодом самых значительных изменений в физическом развитии девочек является возраст 11-13 лет, у мальчиков самые значительные изменения наблюдаются в 13 и 14 лет. Отличия в темпах созревания влияют на самооценку, самочувствие и общее психосоциальное развитие.
- Усиленный рост и непропорциональность развития заставляет подростков чувствовать себя неловко, дискомфортно. И у мальчиков, и у девочек появляется тревога, озабоченность по поводу происходящих изменений. Они постоянно исследуют физические изменения, сравнивая свои характеристики с характеристиками сверстников.
- Родители и педагоги могут ожидать, что подростки испытывают серьезные, зачастую дискомфортные физические изменения. Подросткам характерны тревожность, эмоциональная напряженность как результат переживаний физических изменений, что влияет на внимание, мотивацию и способность сосредотачиваться на учебной деятельности.

# ОСОБЕННОСТИ

## ПСИХОСОЦИАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ

- В подростковом возрасте формируются полноценные дружеские отношения на фоне повышения активности в социальном взаимодействии. Благодаря близкой дружбе, которая возникает около 12 лет и старше, снижается тревожность, развивается чувство коллективизма, совершенствуются коммуникативные навыки.
- Подростки переносят свое внимание от взаимоотношений с родителями и учителями на сверстников, которые становятся законодателями главных стандартов в поведении.
- Группа ровесников начинает выступать главным источником информации об отношениях, ценностях, поведении. Иногда подростки считают, что сохранение близких отношений с родителями и учителями приводит к потере одобрения сверстников.
- Подростки все больше стремятся к свободе и независимости от влияний, авторитета взрослых. В своем стремлении к независимости, подростки критикуют авторитетных взрослых, занимаются вандализмом, легко могут быть вовлечены в занятия сексом, употребление алкоголя, наркотиков, в противоправные действия.
- Деятельность подростков меняет их самовосприятие, что в свою очередь также воздействует на их поведение и самочувствие.
- У многих подростков развитие самооценки сопровождается постоянной или ситуативной тревожностью.

# ОСОБЕННОСТИ ПОЗНАВАТЕЛЬНОГО РАЗВИТИЯ

- В интеллектуальной сфере происходят качественные изменения: продолжает развиваться теоретическое и рефлексивное мышление.
- В этом возрасте появляется мужской взгляд на мир и женский.
- Активно начинают развиваться творческие способности. Изменения в интеллектуальной сфере приводят к расширению способности самостоятельно справляться со школьной программой. В тоже время многие подростки испытывают трудности в учебе. Для многих учеба отходит на второй план.
- Центральное новообразование подростничества - "чувство взрослости"- отношение подростка к себе как к взрослому. Это выражается в желании, чтобы все - и взрослые, и сверстники - относились к нему не как к маленькому, а как к взрослому. Он претендует на равноправие в отношениях со старшими и идет на конфликты, отстаивая свою "взрослую" позицию

# ***НАПРАВЛЕННОСТЬ ЛИЧНОСТИ***

- **гуманистическая направленность** - отношение подростка к себе и обществу положительны;
- **эгоистическая направленность** - он сам является более значимым, чем общество;
- **депрессивная направленность** - он сам никакой ценности не представляет для себя, его отношение к обществу можно назвать условно положительным;
- **суицидальная направленность** - ни общество, ни личность для самой себя не представляет никакой ценности.

# *НАРУШЕНИЕ ПОВЕДЕНИЯ КАК ОДНО ИЗ ПРОЯВЛЕНИЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАЩИТЫ*

Для подростков наиболее значимыми являются 7 базовых потребностей:

1. Потребность быть отличным от других;
2. Потребность в самоизучении и самоопределении;
3. Потребность иметь значимую деятельность в школе и за ее пределами;
4. Потребность в положительном взаимодействии со сверстниками и взрослыми;
5. Потребность в физической активности;
6. Потребность в компетентности и успешности;
7. Потребность в развитии и стабильности.

# ***ТЕСТ***

***ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ  
СТЕПЕНИ ПРОЯВЛЕНИЯ ЗАБОТЫ  
РОДИТЕЛЕЙ ПО ОТНОШЕНИЮ  
К СОБСТВЕННОМУ РЕБЕНКУ***



## ***ШКАЛА СУЖДЕНИЙ:***

**1 – КАТЕГОРИЧЕСКИ НЕ СОГЛАСЕН;    2 – МНЕ ТРУДНО С ЭТИМ СОГЛАСИТЬСЯ**  
**3 – МОЖЕТ БЫТЬ ЭТО И ВЕРНО;        4 – СОВЕРШЕННО ВЕРНО**

### **УТВЕРЖДЕНИЯ:**

1. Родители должны предвидеть все проблемы, с которыми может столкнуться ребенок, чтобы помочь их преодолеть.
2. Для того, чтобы быть хорошей матерью, достаточно общения только с собственной семьей.
3. Маленького ребенка следует всегда держать при себе, чтобы предупредить его падения и ушибы.
4. Если ребенок делает то, что он обязан делать, он находится на правильном жизненном пути.
5. Ребенок не должен заниматься теми видами спорта, которые могут привести к физическим увечьям.
6. Воспитание ребенка – труд тяжелый и зачастую неблагодарный.
7. У ребенка не должно быть тайн от родителей

## ***ШКАЛА СУЖДЕНИЙ:***

**1 – КАТЕГОРИЧЕСКИ НЕ СОГЛАСЕН;    2 – МНЕ ТРУДНО С ЭТИМ СОГЛАСИТЬСЯ**  
**3 – МОЖЕТ БЫТЬ ЭТО И ВЕРНО;        4 – СОВЕРШЕННО ВЕРНО**

### **УТВЕРЖДЕНИЯ:**

8. Если мать не уделяет время воспитанию детей из-за профессиональной деятельности, значит отец плохо содержит семью.
9. Любовью родителей ребенка не испортить.
10. Родители должны ограждать ребенка от негативных сторон реальной жизни.
11. Главное, чем должен заниматься ребенок – это учеба. Все остальное в доме в состоянии сделать родители.
12. Мать – главное лицо в доме.
13. Семья должна жить под девизом: «Все лучшее детям!».
14. Защитить ребенка от любой инфекции можно путем ограничения его контактов с окружающими.
15. Родители должны помочь ребенку в определении круга его друзей и приятелей.

# ***ИТОГИ:***

- ***40 баллов и выше*** – Все ваши усилия направлены на то, чтобы интересы вашего ребенка были в семье надежно защищены. Однако это вскоре может вызвать его протест, так как чрезмерная опека вашей стороны чревата последствиями. Ваш ребенок лично зависит от вас, что не способствует формированию его интересов, самооценки. У него не развивается умение самостоятельно принимать решения и нести свой груз ответственности за них.
- ***25 – 40 баллов*** – Вы заняли верную позицию в воспитании своего ребенка. Он получает достаточное количество внимания и заботы старших, но при этом получает возможность проявлять свою независимость и взрослость.
- ***Меньше 25 баллов*** – Вы мало уделяете внимания вопросам воспитания своего ребенка. Вас больше волнуют ваши проблемы на работе и супружеские взаимоотношения. Однако такое отношение к ребенку может привести к проблемам во взаимоотношениях.

***РЕКОМЕНДАЦІИ  
РОДИТЕЛЯМ***

# «КАК ЛЮБИТЬ СВОЕГО РЕБЕНКА»

- ***Правило первое***

Уметь слушать своего ребенка всегда и везде, отдаваясь этому слушанию целиком и полностью, не перебивая ребенка при этом не отмахиваясь от него, как от назойливой мухи, проявляя терпение и такт.

- ***Правило второе***

Уметь говорить со своим ребенком так, как если бы вам хотелось, чтобы говорили с вами, проявляя мягкость, уважительность, исключая назидательность, грубость и хамство.

- ***Правило третье***

Наказывать, не унижая, а сохраняя достоинство ребенка, вселяя надежду на исправление.

- ***Правило четвертое***

Достичь успехов в воспитании можно лишь тогда, когда родители – пример для положительного подражания каждый день.

- ***Правило пятое***

Признавать свои ошибки, просить прощения за неправильные действия и поступки, быть справедливым в оценке себя и других.

# ***КАК РАЗВИТЬ У ПОДРОСТКА УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ***

- Всегда подбадривайте подростка. Уверенность появляется тогда, когда тебе говорят: «Я знаю, ты можешь это сделать! Ты это сделал! Потрясающе!» нет такого скромного успеха, который не заслуживал бы похвалы. Но это не означает, что следует оглашать воздух притворным «ура» и не следует критиковать критику, нужно сочетать с похвалой и практическим советом.
- Позволяйте исследовать. Подростки, да и взрослые тоже восхищаются теми, кто стремится познавать новое, преодолевать преграды и идут по их стопам. Но, как часто мы учим наших детей, не рисковать!
- Настраивайтесь на успех. Внушайте своему ребенку, чтобы он думал не о препятствиях, а об успехе. Тот, кто верит в успех, увлекает за собой других. Только тот становится решительным, который пробует, терпит неудачу, исправляет свои ошибки и пробует вновь.
- Выслушивайте детей, когда они говорят о своей мечте. Поощряете их мечты, какими бы далекими они вам не казались. Важно, чтобы дети умели фантазировать и думать о том, как мечту осуществить.
- Станьте организатором компании. Поощряйте сына или дочь выступать в классе. Умение говорить перед аудиторией без стеснения - одно из главных качеств уверенного человека. Пусть ребенок потренируется дома, прежде чем выступить перед классом. Подскажите ему, как нужно говорить, - громче или тише, может быть более выразительно.
- Родители должны привить ребенку 3 главных качества: уважение, находчивость, ответственность. Мантия вождя достается тем, кто старается понять и выполнять правила (уважение), кто и в случае неудачи не оставляет попыток отыскать новые пути (находчивость) и кто умеет отвечать за последствия своих поступков (ответственность).
- ***Помните, пример родителей важнее всех сказанных слов!***

***СПАСИБО***

***ЗА***

***ВНИМАНИЕ***