

Подростковый возраст – переходный от детства к взрослости, трудный для ребенка и окружающих его взрослых, в среднем от 11 до 15 лет.

Особенности подросткового возраста:

- Физиологические перестройки в организме (активно вырабатываются гормоны роста и половые гормоны);
- Неустойчивость психики и поведения, высокая чувствительность, ранимость, импульсивность;
- Появление чувства взрослости, стремление к самостоятельности, стремление «все попробовать»;
- Стремление освободиться от контроля и опеки взрослых;
- Потребность в самоутверждении, успехе, наряду с неуверенностью в себе;
- Потребность в общении со сверстниками, ориентация на их мнение, поведение;
- Интерес к противоположному полу, к вопросам взаимоотношений.

Правила общения с подростком:

1. Общий язык с подростком можно найти, только встав на его позиции и поняв его. «Болезни» подросткового возраста не лечатся наказанием и равнодушием. Нужно терпение, такт, искренность, интерес к проблемам, «разговор по душам». Уделите ребенку внимание, выслушайте, поддержите его. Если понимания и поддержки в семье нет, то подросток будет искать их в другом месте.
2. С подростками желательно разговаривать как со взрослыми и не говорить так, как будто родители безусловно и во всем правы, а дети во всем без исключения ошибаются.
3. Как можно реже прибегайте к ударам по самооценке подростка. Не унижайте его. Можно выражать свое недовольство отдельными действиями подростка, но не его личность в целом.

Недовольство не должно быть систематичным, иначе оно перестает восприниматься. Если критикуете подростка, то делайте это от первого лица и сопереживая. («Я расстроен твоим поступком...», «Мне хочется, чтобы ...»)

4. Не требуйте от подростка невыполнимого, соразмерьте собственные ожидания с его возможностями.

5. Сильное давление, жесткий контроль со стороны взрослых или обращение «как с маленьким» вызывает у подростка бунт или апатию, приводит к неуверенности в себе, пассивности, несамостоятельности. Необходим контроль, основанный на теплых чувствах и разумной заботе, не ущемляющий права ребенка, но требующий выполнения обязанностей.

6. Уравнивайте права и обязанности подростка. Постепенно снимайте с себя ответственность за его личные дела; пусть он почувствует ответственность за их выполнение. Только тогда он будет взрослеть и становится сознательным. Пусть реализуется его чувство взрослости и потребность в самостоятельности.

7. Обсудите с ребенком заранее какого поведения вы от него ждете, установите семейные правила (сами тоже выполняйте!). Подросток должен видеть образец взрослого, ответственного поведения, на который можно было бы ориентироваться.

8. Будьте последовательны (не требуйте то детского послушания, то взрослой самостоятельности), предъявляйте единые требования. Требования должны разъясняться и

предъявляться заранее спокойным тоном.

9. Вовлекайте ребенка в активное участие во всех мероприятиях школы, семьи, кружка, секции Деятельность, которой занимается подросток, должна быть для него интересна, успешна, позволяющая самоутвердиться, почувствовать свою значимость.

10. Учите подростка снимать отрицательные эмоции приемлемым способом (общение с близкими, спорт, творчество, природа, хобби и т.п.)

Все время помните, что при всей своей «колючести» - каждый подросток хочет быть признанным и любимым.



Филиал Республиканского центра
«Адели» в г. Глазове

Как общаться с подростком

памятка для родителей и педагогов



Глазов, 2021 г.

Составитель: Зобнина Е.А., педагог-психолог