

Рекомендации родителям подростков

Ваш ребенок проходит очередной этап своего развития, взросления. Происходит активная физиологическая перестройка организм: пубертатный период.

Психология подростка и старшего школьника

Одна из важнейших особенностей подросткового периода — бурное физическое и половое развитие, которое осознается и переживается подростками. Под влиянием усиленного функционирования желез внутренней секреции повышается возбудимость их нервной системы (раздражительность, обидчивость, вспыльчивость, резкость и т.д.).

Считается, что подростковый возраст делится на три стадии:

- 10-11 лет (I стадия),
- 12—13 лет (II стадия),
- 14-15 лет (III стадия).

На первой стадии подростки «принимают» себя, хотя и выделяют у себя достаточно много негативных черт. На второй стадии ситуативно негативная самооценка сочетается с общим позитивным отношением ребят. На третьей же стадии они начинают критически относиться к себе, у многих преобладает отрицательная самооценка. С 14 до 15 лет растет интерес к собственному будущему. Ключевые особенности возраста:

- подростку важно, чтобы его взрослость была замечена окружающими;
- для подростка важно, чтобы форма его поведения была не детской;
- ценность для подростка некоторой работы определяется ее «взрослостью»;
- любимый герой подростка — человек активный, стремящийся к цели, преодолевающий серьезные, почти непреодолимые препятствия и выходящий из них победителем. В любом начинании он предпочитает быть деятелем, а не наблюдателем;
- склонность к мечтанию и фантазированию в сочетании со склонностью рассказывать о своих реальных (или выдуманных) качествах. «Ребята больше хотят что-то делать, чем реально делают»;
- возникновение разнообразных «кодексов» (например, товарищества);
- возникающие представления о нормах поведения провоцируют на обсуждение поведения взрослых.

В этот период учащиеся многое могут делать самостоятельно и стремятся расширить сферу такой деятельности.

Усвоение внешних признаков «мужской» или «женской» взрослости делает его взрослым в собственных глазах, а так же, как ему кажется, и в глазах окружающих, что очень существенно в плане самосознания. Такая взрослость приобретается путем подражания.

Подросток стремится расширить свои права и ограничить права взрослых в отношении его личности, что часто приводит к возникновению конфликтов, если наблюдается полное расхождение в стремлении взрослого и подростка. «Я отстаиваю и

защищаю скорее не то, что говорю, а свое право решать дела и иметь свое собственное мнение».

Стремление занять достойное место в коллективе сверстников — один из доминирующих мотивов его поведения и деятельности.

Потребностью в самоутверждении можно объяснить и многочисленные нарушения норм и правил поведения так называемыми трудными подростками. Потерять авторитет в глазах товарищей, уронить свою честь и достоинство — это самая большая трагедия для подростка.

Если младший школьник в оценке своей деятельности и качеств своей личности доверяется учителю, то подросток стремится иметь свою оценку, собственное мнение. Если в младшем возрасте самооценка отличается неустойчивостью, то у подростков она носит относительно устойчивый характер.

Самооценка оказывает влияние на самовоспитание подростка. Самовоспитание подростка не принимает самостоятельного характера, остается ситуативным.

Важнейшими последствиями принадлежности к подобной группе являются «болезненная зависимость от нее или ее лидера, потеря самостоятельности, неспособность к эмоциональным связям с людьми, не принадлежащими к группе, презрение к ним как к «профанам», недоверие к рациональному, научному мышлению, разрыв семейных связей, если семья не лояльна к новым идеям, отход от реальности из-за одностороннего направления мыслей, подчиненных «учителю»

И подростки, и старшие школьники решают с помощью такого рода «знаков» весьма важные для себя проблемы: реализуют чувство принадлежности («быть вполне своим») и обязывают взрослых признать факт их существования на Земле.

Сроки начала и завершения полового созревания, формы его протекания у мальчиков и девочек, юношей и девушек изменчивы и индивидуальны. Обратим внимание на то, что девочки-подростки устойчиво опережают мальчиков в усвоении половой роли.

Итак, подростковый возраст - достаточно сложная ситуация для ребенка: когда он вынужден привыкать к правилам «взрослой» жизни, приспосабливаться к новым условиям взаимодействия, новым педагогам (в ситуациях смены и увеличения учебных предметов) с их требованиями и характерами. Изменяются условия обучения – он вынужден становиться более самостоятельным и организованным. В этом ему важной поддержкой будет **соблюдение следующих правил:**

1. Бережное и укрепляющее отношение к здоровью ребенка: соблюдение режима дня, домашние обязанности, уместная физическая активность (утренняя зарядка, секции, прогулки на свежем воздухе, и т.д.).

2. Укреплять психическое благополучие детей. Стараться быть более терпимыми друг к другу, учиться высказывать свои чувства и выяснять причину, а не злиться и не оскорблять. Вместе искать выходы из сложных ситуаций, а не ограничиваться жесткими требованиями. А так же не забывайте народную мудрость: «Учи супруга без детей, а детей без людей!».

3. Выполнение домашнего задания (небольшой перерыв перед выполнением, чередование заданий и отдыха, начинать с более сложных переходя к менее сложным и т.д.) должно быть не только грамотным, но и соответствовать требованиям педагога.

4. Атмосфера доброжелательности и поддержки, которую Вы будете поддерживать дома, скажется очень благотворно на Вашем ребенке, на его отношении к себе, к окружающим людям, к своим силам, к трудностям и заботам. Не игнорируйте его и свои интересы: учитесь гармонично им следовать, не забывая об обязанностях.

5. Интересуйтесь делами, успехами, неудачами ребенка в школе, причем не только по предметам, но и взаимоотношениями с учителями и одноклассниками, его переживаниями, впечатлениями и выводами. Не критикуйте его, уточните и поправьте.

6. Возвратимся к теме требований. Помните, что требования, поощрение и наказание должны быть уместными и обоснованными, чтоб ребенок понимал их смысл. Они должны быть так же постоянными, как и режим дня.

7. Будьте внимательны к проявлениям личности ребенка, поощряйте положительные. Интересуйтесь его мнением, позволяйте ему быть лидером, организатором семейных дел, конечно тех, в каких он разбирается (возможно это досуг, уборка, встреча гостей, какие то садовые работы). Если он ошибается – не высмеивайте, поправьте и поддержите его.

И он ответит вам благодарностью и успешностью... Не сразу... Далеко не сразу и, возможно не во всех делах, но обязательно ответит!

Родителям важно помнить, что в одиночку детям совершенно невозможно справиться со своими проблемами и они ожесточаются, а при поддержке старших они порой способны творить чудеса.

Дорогие родители, не забывайте, что настоящее чудо — это ваша любовь к ребенку, а заботливое и внимательное отношение способно помочь ему в любых ситуациях.