

Портрет современного подростка

- Слишком говорлив
- Чрезмерно подвижен
- Имеет высокие требования к себе
- Не понимает чувств и переживаний других людей
- Ощущает себя отверженным
- Любит ритуалы
- Имеет низкую самооценку
- Часто ругается со взрослыми
- Создает конфликтные ситуации
- Чрезмерно подозрителен
- Постоянно контролирует свое поведение
- Чрезмерно беспокоится по поводу каких-либо событий
- Сваливает вину на других
- Беспокоен в движениях
- Часто спорит со взрослыми
- Суевлив
- Кажется отрешенным, безразличным к окружающему
- Любит заниматься головоломками, мозаиками
- Часто теряет контроль над собой
- Отказывается выполнять просьбы
- Импульсивен
- Часто дерется
- Имеет отсутствующий взгляд
- Часто предчувствует «плохое»
- Самокритичен
- Не может адекватно оценить свое поведение
- Увлекается коллекционированием
- Имеет плохую координацию движений
- Опасается вступить в новую деятельность
- Часто специально раздражает взрослых
- Задает много вопросов, но редко дожидается ответов

- Робко здоровается
- Мало и беспокойно спит
- Говорит о себе во втором и третьем лице
- Толкает, ломает, рушит все кругом
- Чувствует себя беспомощным

Подростковый период – это еще одна, крутая и сложная, ступень к взрослой жизни. Однако, в том случае, если окружающие близкие люди смогут протянуть подростку руку помощи, понять его и в ряде случаев простить неизбежные ошибки, можно быть уверенным – эту ступень своего развития он преодолеет успешно.

Советы психолога родителям



Подготовлено:
Софроновой М.В.
8-961-776-15-95

г. Невьянск,

2009

**ПОДРОСТОК!
КТО ОН?
(Пойми
своего
подростка)**

Чего по отношению к детям (а тем более взрослеющим) нужно стараться **НЕ** делать.

НЕ запугивайте, не угрожайте ребенку — полученное таким способом послушание подрывает веру ребенка в себя и в вашу любовь.

НЕ прибегайте к насилию — насилие всегда воспроизводится.

НЕ провоцируйте, не шантажируйте, не подкупайте ребенка — вы дадите тем самым ему наглядный урок манипулирования людьми и чувствами.

НЕ оценивайте, не сравнивайте ребенка — принимайте его таким, какой он есть.

НЕ сдерживайте своих чувств — старайтесь следовать при этом принципу «здесь и теперь»: чувства, выраженные *post factum* или авансом, редко оказываются подлинными.

НЕ замалчивайте проблемы и конфликты — высказывайте сами и

непрерывно выслушивайте детей.

НЕ приносите жертв — ребенку не может быть хорошо, если плохо вам.

НЕ отвергайте ребенка — как бы тяжело он ни провинился.

Особенности подросткового возраста

Подростковый возраст — сложный и во многом противоречивый период жизни ребенка. Резкие изменения, происходящие в физическом и психологическом облике, особенно бросаются в глаза родителям и педагогам. Подростковый возраст — период кризиса в развитии личности ребенка.

Особенности личности подростка можно довольно точно охарактеризовать в двух словах — стремление к самостоятельности. Оно накладывает отпечаток на все стороны личности, поведение, чувства.

Итак, подросток уже не ребенок, вместе с тем он еще не взрослый. Он не терпит ограничений своей самостоятельности, нередко проявляет резко отрицательное отношение к требованиям взрослых. Чаще всего конфликты подростка со взрослыми возникают в тех семьях, где родители не замечают повзросления сына или дочери, продолжают смотреть на них как на «маленьких».

В 12-13 лет появляется интерес к собственной жизни, к качествам своей личности. Этот интерес значительно возрастает в юношеском возрасте. Первоначально суждения подростка о себе в значительной степени повторяют суждения о нём других людей. На вопрос «Откуда ты знаешь о чертах своего характера?» подростки прямо отвечают, что они знают о своих качествах от родителей, учителей, товарищей, но позднее начинают замечать их и сами. Всё же они раньше начинают оценивать других людей, чем самих себя.

В оценке других подростки часто допускают некоторую поспешность и категоричность. Так, они часто оценивают людей по их отдельным поступкам или качествам, распространяя эту оценку на личность в целом. В результате во многих

случаях выносятся неверные суждения о достоинствах человека, его положительных и отрицательных качествах. Суждения подростков не всегда бывают объективными. Например, они говорят о грубости или скрытности товарищей, но не замечают этого за собой. Далеко не все подростки самокритичны, отличаются умением честно и открыто признавать свои ошибки.

Подросток чувствителен к оценке его окружающими. Отсюда известная ранимость, колебания в настроении. Случайная удача или похвала со стороны взрослых может привести подростка к переоценке себя, к излишней самоуверенности, зазнайству. Даже временная, случайная неудача может вызвать неверие в свои силы, развить чувство неуверенности, робости, застенчивости. Поэтому требуется особый такт со стороны родителей, учителей и воспитателей при общении с подростками.

В подростковом возрасте обострена боязнь прослыть слабым, несамостоятельным, маленьким. Чтобы показать свою самостоятельность, подросток нередко проявляет упрямство и грубость, хотя он и может осознать, что был не прав.

Подростковый возраст — в высшей степени сложный и противоречивый период становления человеческой личности, требующий от родителей и педагогов больших усилий, напряженного труда. В то же время это возраст неповторимой прелести: бурной энергии, жажды познания, страстного искания истины

Подростковый возраст уникален и своеобразен, поэтому родитель, как никто другой, может помочь подростку и, как никому другому, ему это сделать трудно. Все родители

отмечают резкие изменения в своем ребенке, нарастание трудностей в общении, появление скрытности, негативизма, конфликтности, острожного отстаивания своих прав при нежелании выполнять элементарные обязанности. Может быть, поэтому именно родители подростков чаще всего обращаются за помощью к психологу:

«В последнее время не узнаю своего сына. Кричит, ругается, кривляется, особенно когда ему говорят что-то сделать».

«Беспокоит, что все время висит на телефоне. В доме постоянно много его друзей. Слушают музыку, да так громко, что соседи стучат. Со мной ничем не делится, говорит, что все равно не пойму».

«У сына часто проявляется неуравновешенное поведение, бывает вспыльчив, импульсивен, а иногда обижается без причины. В такие минуты ни с кем не хочет идти на контакт».

«У дочки снизилась успеваемость, пропало желание учиться, появилась раздражительность, агрессивность, неуправляемость. Что бы я ни сказала, постоянно огрызается, грубит. Что бы я ни посоветовала, все делает наоборот».

И в то же время подростки кричат от боли непонимания их взрослыми, страдают от одиночества и одновременно стремятся к нему,

мечтают выговориться и крепко охраняют свой внутренний мир от вторжения.

«Все просто. Родители нас не понимают, закрывают глаза на наши желания. Они же знают при нас все наперед. Доказывать им что-то бесполезно».

«Я очень хочу, чтобы родители не ссорились из-за меня, чтобы я ничего не боялась, не прятала книжки, которые не нравятся маме, под подушку. Я живу как на рентгене – надоело».

«Между мной и отцом стена непонимания, а можно еще натянуть и колючую проволоку. Он кормит меня и одевает, считает, что заботится обо мне. Да, родители покупают мне кучу всего и вечно лазят в мой рюкзак: им нравится читать мой дневник, а я терпеть этого не могу. В общем, они держат меня на поводке»

Уважаемые взрослые← Берегите своих детей в этот трудный для них период взросления, сохраняйте взаимоотношения: помните - разрушить легко, восстановить трудно.