

Мой ребенок - подросток

Педагог-психолог
Борякова О.Л.



**Я не верю, что жизнь человека предопределена его
детством. Я думаю, что существуют ещё очень
важные периоды: отрочество, юность...**

Ж.-П. Сартр

Из психологического словаря

Подростковый возраст — стадия онтогенетического развития между детством и взрослостью (от 11–12 до 16–17 лет), которая характеризуется качественными изменениями, связанными с половым созреванием и вхождением во взрослую жизнь. В этот период индивид имеет повышенную возбудимость, импульсивность, на которые накладывается, часто неосознанное, половое влечение.



Кризис подросткового возраста



Кризис 13- 15 лет очень часто сравнивают с кризисом 3-х лет, только направлен он не на освоение пространства и предметные действия, а на освоение социального пространства, пространства человеческих взаимоотношений.

Подростковый комплекс

- ❑ чувствительность к оценке посторонних своей внешности;
- ❑ крайняя самонадеянность и резкие суждения в отношении окружающих;
- ❑ внимательность порой уживается с поразительной черствостью, болезненная застенчивость с развязностью;
- ❑ эмоциональная неустойчивость и резкие колебания настроения (пик эмоциональной неустойчивости – мальчики 11 – 13 лет, девочки 13 - 15 лет).



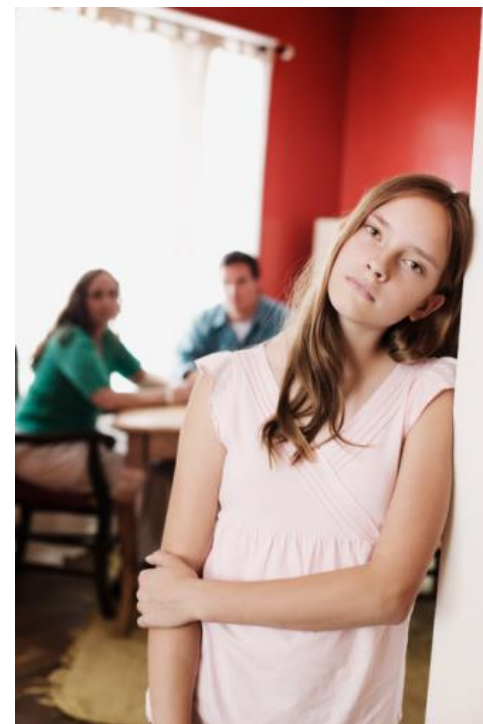
Для подростков характерна полярность психики:



- ✓ Целеустремленность, настойчивость быстро сменяется импульсивностью,
- ✓ Развязность в поведении порой сочетается с застенчивостью;
- ✓ Романтические настроения нередко граничат с цинизмом, расчетливостью;
- ✓ Нежность, ласковость бывают на фоне недетской жестокости,
- ✓ Неустойчивость интересов

Парадоксы подростковой психики

- ✓ Подросток хочет вырваться из-под опеки взрослых, получить свободу, при этом не зная, что с ней делать.
- ✓ Интересно все сразу и ничего.
- ✓ Хочется всего, сразу и если позже-«то вообще тогда зачем».
- ✓ При всей своей самоуверенности подросток очень неуверен в себе.



Каковы ощущения подростка?



Главным для подростка со стороны
семьи является:



Любовь
Доверие
Понимание
Поддержка



Психологическое упражнение



5 языков родительской любви:

Слова
поощрения



Помощь



Подарки

Время



Прикосновение

Памятка родителям подростка:

- ✓ Если ребенок сообщил Вам о своих неприятностях, не стоит хвататься за сердце, кричать плакать и обвинять его. Иначе в следующий раз Ваш ребенок как следует подумает, прежде чем сказать правду. Ведь ему не нужны лишние проблемы, и он не хочет стать причиной Ваших страданий.
- ✓ Принимайте ребенка таким, какой он есть, ведь он нуждается не в критике, а прежде всего - в понимании и сочувствии.
- ✓ Выслушивайте ребенка. Если человек умеет слушать, то видно, что ему интересно, он старается понять, что ему говорят, он старается узнать о чувствах, о взглядах своего ребенка, не вступая с ним в спор.
- ✓ Умейте поставить себя на место своего ребенка. Подростку часто кажется, что с теми проблемами, с которыми ему пришлось столкнуться, никто раньше не сталкивался, поэтому отнеситесь к его проблемам серьезно.
- ✓ Рассказывайте своему ребенку о себе. Детям часто трудно, представить, что Вы тоже были молодыми. Не бойтесь говорить ребенку о своей молодости, о тех ошибках, которые сами совершали. При этом помните:
- ✓ Такой разговор не повод для поучительных историй («когда я был в твоём возрасте...», «если бы мы жили так, как вы сейчас...» и т.д.);

- ✓ Не делайте из рассказа выводов-наставлений: («учись...», пока мы живы добивайся успеха» и т.д.
- ✓ Рассказ должен быть «к месту», дабы не зависнуть в пространстве, не найдя понимания.
- ✓ Старайтесь обнаружить истинную проблему своего ребенка и, не разрушая его собственного решения, попытайтесь помочь преодолеть трудную ситуацию самостоятельно.
- ✓ Не предъявляйте ребенку завышенных требований. Идеальных детей не бывает. Иначе он будет рассказывать только то, что хотят услышать родители.
- ✓ Старайтесь не унывать, сталкиваясь с проблемой. Глядя на то, как Вы решаете свои проблемы, Ваш ребенок будет учиться не паниковать в трудной ситуации.
- ✓ Развивайте здоровое чувство юмора в себе и своем ребенке. Часто именно юмор спасает нас от стресса.
- ✓ Учитесь радоваться своим и чужим победам и учите этому своего ребенка.
- ✓ Старайтесь говорить правду своим детям. Если ребенок часто уличает Вас во лжи, с какой стати он сам станет говорить Вам правду?

**Спасибо за
внимание!**



С уважением!