

Чтобы родителям было проще справиться с переходным периодом нужно:

- Сильно ребенка не баловать.
- Быть твердыми и последовательными в своих решениях.
- Выполнять, озвученные обещания.
- Не принимать участия в провокациях со стороны подростка.
- Не обижаться на ребенка, когда он говорит обидные слова.
- Не читать нотаций в присутствии посторонних людей, не делать замечаний.
- Идеальных родителей не бывает, нужно стараться стать лучше.
- Быть ребенку другом и любить его, невзирая ни на что.
- Не обижайтесь — это не имеет смысла. Подросток любит вас, он просто не умеет контролировать свои слова и эмоции.
- Если вы действительно хотите знать, как дела у вашего ребенка, начните рассказывать ему о своих делах.
- Доверяйте решениям своих детей. Конечно, не всем. Но подросток должен знать, что вы ему доверяете.



- Меньше критики, больше четких указаний. Невымытая посуда для подростка — это не способ вас обидеть, а просто мелочь.
- Выясните истинную причину поведения вашего ребенка. Разговаривайте. Слушайте, а не осуждайте.
- Если вы отказываете подростку в чем-то, потрудитесь подробно аргументировать свое решение. «Потому что я так решил(а)» — это не аргумент.
- Позвольте подростку иногда совершать ошибки и разбираться с их последствиями. Ведь ничто не учит лучше, чем собственный опыт.
- Не бойтесь обратиться к специалисту, если не получается решить проблему в кругу семьи.
- Создайте систему мотивации для своего подростка — так вы поможете ему ориентироваться в этом сложном мире.
- Стройте доверительные отношения с ребенком, дайте право самостоятельно принимать решения, уважайте личное пространство, перестаньте опекал его слишком сильно;

Помните, не подавляя формирование личности, вы поможете ребенку вырасти в здорового счастливого взрослого.



МБОУ СОШ №7 г.Оха
им.Д.М.Карбышева



Внимание! Подросток!

Составитель:
педагог-психолог
Н.В.Михайлова

Кто он—подросток?

Для родителей звучит угрожающе словосочетание «подростковый период». Его ждут как чего-то такого, что поставит всю привычную жизнь с ног на голову. И часто он наступает очень внезапно, как говорят многие родители «проснулся утром другой ребенок». И когда этот период наступил с ним приходит много сложностей.

Переходный возраст — важный этап становления личности. Родители не всегда в силах справиться с возникающими затруднениями. Психологическая помощь подросткам, оказанная специалистом, может стать решающим фактором во время переходного возраста.

Как проявляется переходный возраст?

Всестороннее половое созревание, сопровождающееся быстрым физическим ростом.

Формируются вторичные половые признаки, появляется интерес к противоположному полу.

Трудности в кровоснабжении головного мозга, функционировании внутренних органов, связанные с быстрым ростом и перестройкой организма.

Появляется способность логически мыслить, оперировать абстрактными понятиями.

Появляется умение сопереживать, сами переживания становятся более глубокими. Общение со сверстниками становится крайне необходимым, это дает возможность выразить эмоции, сформировать нормы поведения в обществе.

Появляется потребность принадлежности к какой-то группе подростков.

Желание принять на себя права и обязанности взрослых.

Общение с родителями уходит на второй план.

Формирование самооценки, способность принять свои отрицательные и положительные стороны.

Основные сложности подросткового периода.

Угловатость и неуклюжесть. Многие подростки комплектуют из-за этого.

Частая смена настроений и физического состояния.

Быстрая возбудимость и влияние эмоций на жизнь подростка.

Обиды, озлобленность, раздражительность.

Напряженные отношения с родителями, избегание общения с ними, предпочтения в общении отдаются сверстникам в тех случаях, когда родители не готовы относиться к подростку как к самостоятельному взрослому человеку, уважая его взгляды и чувства.

Возникновение подросткового одиночества.

Проблемное поведение: проявление агрессивности, перепадов настроения, игнорирование правил с социальных норм.

Появление подростковых депрессий, тревожных состояний беспокойства или уход в себя.

Снижение умения концентрироваться и как следствие,



снижение успеваемости.

Вообще в этот период в целом меняются взаимоотношения в кругу сверстников. Точнее, подростку хочется больше с ними проводить времени, их мнение становится самым важным, хочется им нравиться. От их одобрения начинает зависеть настроение, самооценка, ощущение собственной успешности.

Это связано в том числе и с тем, что происходит созревание тех структур мозга, которые отвечают за общение, восприятие других людей. Перестают работать фразы «не обращай внимание», «будь умнее», «не бери в голову» и так далее. Это больше не может не иметь значения и на это больше нельзя не обращать внимания. Любая неудача в общении со сверстниками переживается как настоящий удар или непоправимая ошибка.

Важно это не игнорировать, так как общение является одной из ведущих задач возраста, и если по тем или иным причинам оно не складывается, то подростку необходима поддержка.

