

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Ханты-Мансийского района
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
п. Горноправдинск»

ОБЩЕШКОЛЬНОЕ РОДИТЕЛЬСКОЕ СОБРАНИЕ

*Выступление педагога-психолога
«Физиологические и психологические
особенности подросткового возраста».
Детско-родительские отношения.*

Цель: расширить знания родителей о возрастных особенностях подросткового возраста, оказать помощь родителям в преодолении затруднений в общении с детьми – подростками.

Легко ли быть родителями подростка?

Ответить на этот вопрос смогут лишь те, кому пришлось на собственной "шкуре" испытать все моменты взросления собственного ребёнка.

Далеко не все из этих воспоминаний приятны: часто они наполнены непониманием со стороны старшего поколения и неприязнью со стороны самих детей.

Можно избежать многих проблем и конфликтов с подрастающими детьми - нужно лишь знать, как вести себя с подростком правильно.

В жизни ребенка наступает время, когда гормоны бушуют и поведение не имеет никакой последовательности. Такой период с 10 до 15 лет называется подростковым - это именно то время, когда детство уже прошло, а взрослая жизнь еще не наступила. Он считается кризисным, потому что ребенок претерпевает кардинальные физиологические и психологические изменения.

Физиологические изменения

В подростковый период гормоны щитовидной железы и гипофиза (а за ними и все остальные) начинают активно работать, в кровь ребенка поступает огромное количество половых гормонов и гормонов роста, вследствие чего происходит скачок роста и веса.

Меняются пропорции тела. Они принимают окончательные размеры, которые будут сохраняться на протяжении всей жизни. Сначала это делает голова, затем ступни и кисти рук, дальше удлиняются конечности (ноги и руки) и только потом туловище. Из-за такой дисгармонии тела подростков выглядят угловатыми, непропорциональными.

Максимально **активны половые гормоны**, благодаря чему у подростков усиливаются вторичные половые признаки: у девочек увеличивается грудь, появляются менструации, у мальчиков мутирует голос, появляется кадык, растут волосы на лице, теле, возникают поллюции. Гормоны провоцируют **первые сексуальные желания** – абсолютно новые ощущения для ребенка, а также трудности с самоконтролем и адекватностью восприятия своих действий.

По количеству гормональных и физиологических изменений подростковый период можно сравнить, не удивляйтесь, с беременностью. Организм ребенка меняется также кардинально, как и организм женщины, которая готовится стать матерью, только во время беременности этот процесс более сжат во временных сроках. Согласитесь, такие физиологические изменения не могут произойти бесследно и для психики ребенка, ведь все взаимосвязано.

В результате всех этих кардинальных физиологических изменений у подростка могут возникнуть **проблемы со здоровьем**. Частые головные боли, бессонница, повышенная утомляемость, сложности с аппетитом, нестабильное артериальное давление, снижение внимательности и отсутствия концентрации – это лишь только общий список возможных жалоб, на которые обязательно стоит обратить внимание родителям.

Психологические изменения

Конечно, все изложенные нами выше физиологические изменения однозначно оказывают влияние на психологическое состояние подростка. Перед ребенком возникает немало **новых задач и трудностей**, с которыми приходится столкнуться, он пытается начать жить и общаться по-новому, как взрослый, но пока не всегда успешно это делает.

Из-за **внешних изменений тела**, к которым ребенку еще **необходимо привыкнуть**, у него может возникнуть **двойственное отношение к себе**: смешения чувства

гордости и брезгливости, стыда и радости, неприятия и восхищения. Подростки могут или стать излишне неряшливыми, проявляя протест против своего нового тела или, наоборот, уделять себе гораздо больше внимания, яростно исследуя в зеркале каждый новый возникший прыщик.

Также в этот период у подростка наблюдается *снижение самооценки*. Он начинает все более активно сравнивать себя с другими мальчишками и девчонками, зачастую обращая внимание именно на свои *слабые стороны*, ощущает неуверенность в собственных силах. Поведение подростка *в компании сверстников* противоречиво:

- с одной стороны он стремится во что бы то ни стало *быть таким, как все*, с другой – очень хочет *выделиться и отличиться* любой ценой, и не всегда с позитивной стороны;
- с одной стороны ребенок стремится заслужить *уважение и авторитет товарищей*, с другой – *бравирует собственными недостатками*.

Исследователи выявили два возможных варианта протекания кризиса переходного периода.

1. Кризис зависимости. Основные черты:

- инфантильность в действиях и суждениях;
- послушание во всем;
- подчинение мнению большинства;
- несамостоятельность.

2. Кризис независимости. Основные черты:

- грубость;
- упрямство;
- негативное отношение ко всему;
- не признание авторитетов;
- стремление поступать по-своему во всем.

В связи с этими изменениями у подростка часто возникают *проблемы в школе*: из-за снижения уровня внимания и концентрации ухудшается успеваемость, к тому же подросток уже *требует определенной самостоятельности и независимости*, поэтому в ответ на замечания учителя отвечает резко, демонстративно и цинично.

В подростковом возрасте ребенок во всем сомневается, не доверяет чужому опыту, ему необходимо лично удостовериться, насколько гипотезы соответствуют истине, авторитет учителя и взрослого для него уже ничего не значит.

Так как ведущей деятельностью подростка является общение, а не *обучение, отношения с друзьями и противоположным полом* пересиливает важность и необходимость получения новых знаний. Подросток весь во власти различных

душевных переживаний, остро воспринимает критику друзей, трагедией может стать разрыв с любимым человеком, замечание, сделанное мимоходом родителями или учителем.

Не смотря на важность аспекта общения, в диалогах подростка с друзьями, а особенно противоположным полом может наблюдаться развязность и нарочитая хамовитость. Помимо того, что это считается «круто» в подростковой среде, ведь культурное поведение, по их мнению, это удел слабаков, подобную реакцию можно объяснить и эмоциональной растерянностью ребенка. Он пока еще *не знает, как нужно правильно общаться*, и только учится строить отношения. Помочь подростку в освоении этого важного умения должны родители.

Подросток и отношения с родителями

Безусловно, резкость, агрессия, циничность, грубость и другие негативные реакции в поведении ребенка часто вызывают *ответную реакцию родителей*: в ход идут крики, нотации, шантаж и различные ограничения.

Как ни странно, но переходный возраст – это *проверка и для родителей*. Именно сейчас им просто необходимо *перестроить свои отношения с ребенком*, перейдя с авторитарно-указывающего стиля общения («все будет так, как я сказал!») на демократичный, дружеский, понимающий.

Если же подойти к вопросу с позиции *запретов* («с ними ты будешь общаться только через мой труп!»), достичь консенсуса с подростком вряд ли удастся. Чаще всего в ответ на позицию родительского давления ребенок замыкается и *уходит в себя* или *делает назло*, даже если прекрасно понимает последствия своего поведения.

Самый лучший способ сохранить хорошие взаимоотношения с ребёнком в подростковом возрасте - стать ему другом. Ведь друзьям доверяют всё, от них не бывает секретов. Отношения между родителями и детьми должны быть построены на доверии и взаимопонимании.

Важно *принять перемены*, происходящие в ребенке, ослабить внутренний родительский контроль, перестать отслеживать каждый его шаг, понять, что ребенок взрослеет и это – абсолютно естественный процесс.

Безусловно, говорить *ополном отсутствии запретов не стоит*, установленные принципы и определенные *нормы поведения необходимы подростку*. Однако родителям стоит прививать их не путем полного неприятия желаний ребенка, а демонстрируя *свои чувства* и выражая *свое отношение* к компании подростка или его поступкам.

С помощью «я-высказываний» вы можете выразить свое отношение ко всему, что вам не нравится, постараться *поговорить с подростком* так, чтобы он понял, что именно вас беспокоит и прислушался. Главное, чтобы ваши аргументы были достаточно весомыми. Не стоит безосновательно обвинять ни друзей подростка, ни его самого. Лучше формируйте предложения с использованием фраз «я думаю, что...», «мне кажется, что...», «я переживаю, что ты...», «мне бы хотелось, чтобы ты...», «мне будет спокойнее, если...» и т.д.

Родители, не привыкшие к новому поведению своих детей-подростков, зачастую делают ошибки, настраивая их против себя. Предлагается ряд рекомендаций родителям на тему своего поведения с детьми:

- Необходимо разработать систему поощрений и наказаний. Обязательно нужно обсудить ее с ребенком, чтобы он был в курсе и согласен с ней.
- При установлении запретов обязательно мотивировать их причину. Нужно объяснить ребенку, почему нельзя то, что вы запрещаете, к чему могут привести необдуманные действия ребенка. Вместе найдите оптимальное решение проблемы.
- Обязательно нужно проявлять заботу, участие, эмоциональную поддержку, интерес к жизни ребенка. Как можно чаще нужно проявлять свои чувства, но таким образом, чтобы не быть навязчивыми, так как подросток неохотно пускает в свой мир взрослых, но ваша забота ему очень важна.
- Общаться нужно только диалогом, на равных с ребенком. В этот период нельзя проявлять свое превосходство как взрослого человека.
- Будьте внимательны к бедам и проблемам подростка.
- Не относитесь к подростку, как к несмышленому ребенку. Представьте, что посоветоваться к вам пришел ваш друг. Вы ведь выслушаете его? В подростковом возрасте родителю очень важно оставаться человеком, с которым ребенку можно поговорить, который поймет, поможет и не осудит, особенно если у ребенка возникнут серьезные проблемы, такие как незапланированная беременность или проблемы с законом».
- Никогда не сравнивайте своего ребенка с другими, особенно в негативном свете. Любите его таким, какой он есть и, главное, говорите ему об этом.
- Обязательно говорите подростку, что вы очень гордитесь им.
- Старайтесь не допускать конфликтных ситуаций! Если все же до них дошло, не повышайте голос на ребенка, старайтесь все объяснять спокойно и уравновешено. Но если вы чувствуете, что не справляетесь с ситуацией, и ребенок начинает прогуливать уроки, курить, употреблять алкоголь, ворует, обманывает или предпринимает попытки суицида – не ждите, ни минуты, обязательно обращайтесь к квалифицированным специалистам, которые помогут ребенку преодолеть этот сложный период!

У любящих и понимающих родителей, подросток из ершистого негативиста превратится в нравственную, серьезную и самостоятельную личность с сильным характером и адекватной самооценкой.

Уважаемые родители!

Терпения Вам и мудрости!

- **Беспокоясь о том, кем ребенок будет завтра, мы забываем, что кем-то он является уже сегодня.**
Саша Таушер
- **Из всех плодов наилучшие приносит хорошее воспитание.**
К. Гельвеций
- **«Упрямый ребенок - результат неразумного поведения матери».**
Януш Корчак
- **«Будь правдив даже по отношению к дитяти: исполняй обещание, иначе приучишь его ко лжи».**
Л. Н. Толстой
- **«Для нормального развития детям необходимо, чтобы их слышали».**
Триш Маджи
- **«Если ребенок ошибается, ему больше нужна помощь, чем выговор или наказание».**
Марва Коллинз
- **«Главный смысл и цель семейной жизни - воспитание детей.**
- **Главная школа воспитания детей - это взаимоотношения мужа и жены, отца и матери».**
В. А. Сухомлинский