

## ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ С ПОДРОСТКАМИ: ОСОБЕННОСТИ ПЕРЕХОДНОГО ВОЗРАСТА.



Уважаемые родители! Если Вы стали замечать, что Ваш ребенок стал излишне раздражительным, замкнутым и даже слегка агрессивным, если он избегает под любым предлогом совместного с Вами времяпровождения, старается больше времени проводить в одиночестве, если у ребенка снизилась успеваемость и появились проблемы в поведении в школе – это значит, у Вашего ребенка начались подростковые проблемы.

Подростковый возраст – это время интенсивного, но неравномерного развития. Различные системы организма развиваются с разной скоростью. Так, зачастую кровеносная система не успевает за ростом костной и мышечной. Такие же значительные различия существуют и в психическом развитии, в интересах, в умственной зрелости, уровне самостоятельности детей, причем различия эти не исключение, а правило. Подросток может быть в одних отношениях уже взрослым, а в других – еще совершенно ребенком.

Подростковый возраст – это время, когда формируется осознание себя в социуме, познание норм поведения и общения. Подростка особенно интересуют социальные проблемы, ценности, закладывается жизненная позиция. Появляется стремление к самореализации своих способностей.

Подростковый возраст характеризуется следующими чертами поведения:

- эмоциональная неустойчивость – это непостоянство эмоциональных реакций и интересов, их непредсказуемость;
- резкое ухудшение поведения; проявляется оно в негативизме – это поведение, направленное на отрицание рекомендаций, инструкций, просьб и пожеланий взрослых людей (в основном родителей и педагогов);

- риски; в этом возрасте подростки не всегда отдают себе отчет в негативных последствиях действий: острым ощущениям, совместному опыту, веселью;

- реакция эмансипации – желание вырваться из-под опеки взрослых, освободиться от наставничества и контроля со стороны старшего поколения;

- ощущение себя взрослым; в этом возрасте еще нет понимания того, что права влекут за собой обязанности, что это взаимозависимые понятия;

- самоисследование, самоанализ, стремление к признанию окружающими своих заслуг;

- критическое отношение к себе, поглощённость собой, постоянная потребность оценивать себя и особая ранимость, в связи с этим.

Отличительной особенностью подросткового возраста является чрезвычайно сильное влияние сверстников, их положение в группе. При этом мнение родителей и других взрослых часто проигрывает по сравнению с авторитетом подросткового сообщества. Одной из самых важных потребностей переходного возраста становится потребность в освобождении от контроля и опеки родителей, учителей, и старших вообще, а также от установленных ими правил и порядков.

Ребенок, чувствуя себя взрослым, хочет решать или принимать участие в решении некоторых проблем в семье. Родители очень часто требуют от детей ответственности за поступки, но излишний контроль и отсутствие доверия к подростку «отбивает» у него охоту нести эту ответственность. Родители часто проявляют волнение за подростка, а он всем своим поведением старается показать, что он уже взрослый.

В конфликте «Родитель-подросток» самая распространенная жалоба юношей и девушек на родителей: «Они меня не слушают!». Спешка, неумение и нежелание выслушать, понять то, что происходит в сложном юношеском мире, постараться взглянуть на проблему глазами сына или дочери – вот что в первую очередь создает барьер между родителями и растущими детьми.

Подростковый возраст считается одним из самых сложных периодов развития личности. Это трудное время родители должны пройти вместе со своими детьми.

Статистика показывает, что:

- 80% подростков имеют высокий уровень тревожности, неудовлетворенности своей внешностью;

- 50% мальчиков и 40% девочек в возрасте 12-13 лет испытывают беспокойство по поводу своего роста;

- 60% девочек в возрасте 12-13 лет испытывают беспокойство по поводу лишнего веса;

- мальчики и девочки, достигшие раньше других физической зрелости, обладают более высоким социальным статусом в детском коллективе;

- подростки, у которых позднее физическое созревание, часто страдают заниженной самооценкой в коллективе сверстников и попадают в группу изолированных детей по результатам социометрии;

- сексуальные установки подростков больше подвержены влиянию семейных и социальных установок;

- опыт первой влюбленности девочек 12 лет – 60%, опыт первой влюбленности мальчиков 13 лет – 55%.

- 70% подростков с 12 лет стремятся к личной свободе и независимости, увеличивается конфликтность подростков;

- 85% детей в этот период времени отдаляется от родителей, предпочитая группу сверстников.

В подростковом возрасте достаточно ярко проявляется агрессивность личности. Активная, настойчивая, физически сильная личность ценится в кругу подростков. Сама специфика возраста провоцирует подростка на большую импульсивность. Те дети, которые в силу обстоятельств и воспитания, а также индивидуальных особенностей имеют склонность к агрессивному поведению, могут испытывать большие сложности с умением управлять собой. Подростки не способны нормально воспринимать критику, не в силах контролировать свои эмоциональные перепады. Эмоции всегда сильнее, чем того требует ситуация: не ошибка, а провал, не победа, а эйфория.

Мир кажется серым и тусклым. В данный период подростки склонны к самым необдуманным поступкам и действиям: ребенок может «сломаться», уйти с правильной дороги, ввязаться в плохую компанию и даже совершить самоубийство.

### **КАК НАЛАДИТЬ РОДИТЕЛЯМ КОНТАКТ С ПОДРОСТКОМ?**

1. Создание доверительных отношений между вами и вашим ребенком. Это базис, который не только сблизит вас с вашим ребенком, но и поможет ему в дальнейшей жизни, придавая сил и уверенности в себе. Чтобы между вами появилось доверие, необходимо научиться полагаться на своих детей, верить в них, быть честными перед ними.

2. Сотрудничество. Не доказывать свою правоту, напирая на собственный опыт, возраст и социальный статус. Ваш ребенок тоже хочет участвовать в принятии важных решений, связанных со своей судьбой и дальнейшим саморазвитием. Дайте ему возможность высказывать собственное мнение, не боясь быть обсмеянным. Сотрудничество распространяется не только на совместное принятие решений, но и на образование, обязанности по дому, отметки в школе, новые хобби.

3. Личная свобода ребенка. В этот сложный период подростку необходимы личные свободы (общаться с теми людьми, которые ему интересны, возможность распоряжаться своим личным пространством так, как он этого хочет и т.п.) Это не значит, что подростку стоит позволять делать абсолютно всё, необходимо находить компромисс, если возникли противоречия.

4. Главное – не давить на ребенка собственным авторитетом, Обладание такими личными свободами, как своей комнатой, карманными деньгами, личным временем, ускоряет процесс становления самостоятельной личности.

5. Не будьте безразличными. Безразличие – главный враг любых отношений. Избегайте безразличия и старайтесь проявлять интерес к тому, что происходит в жизни ваших детей, даже если с первого взгляда это не пробуждает у вас никакого любопытства.

*Обсуждение данных правил с родителями.*

Хорошие взаимоотношения – это тяжелая работа, которая требует многочисленных усилий, поэтому порой требуется перешагивать через свои желания для поддержания крепких семейных уз.

## **ПРАВИЛА ВЗАИМООТНОШЕНИЙ В СЕМЬЕ, ГДЕ ЕСТЬ ПОДРОСТОК.**

Стараться избегать ссор и конфликтов между всеми членами семьи.

Уважать мнение друг друга – сначала выслушать спокойно, а потом уже, высказав также спокойно свою точку зрения, предложить несколько вариантов решения, которые бы устраивали всех. Выбрать оптимальный.

Больше доверять подростку.

Принимать во внимание, что родителям свойственно волнение за детей. Всегда говорить, какие у вас планы, где вы находитесь, отвечать на телефонные звонки.

Не бояться высказывать друг другу свои мнения, даже если они могут быть ошибочными.

**НИКОГДА** не повышать голос друг на друга.

Уважать мнение другого, советоваться друг с другом, не высмеивать ошибки.

Советоваться друг с другом при возникновении проблемной ситуации.

Не распространять личную информацию знакомым.

Быть не только членами семьи, но и друзьями.

Любить друг друга такими, какие есть.



**Семья и правила  
общения в семье**