

# ТРУДНЫЕ И КРИТИЧЕСКИЕ ПЕРИОДЫ ВЗРОСЛЕНИЯ

*для родителей подростков (5-11 кл.)*



7

Составила:  
педагог-психолог  
Боярских Ю.С.

# Особенности переходного возраста

- ❑ Резкие изменения в организме, гормональные всплески, психологическое взросление приводят к большой нагрузке.

Вследствие чего, поведение и реакции подростка отличаются вспыльчивостью, агрессивностью или даже плаксивостью.

В этот период ребята критичны к себе и остро воспринимают чужое мнение на свой счёт. Они крайне чувствительны к тому, как к ним относятся окружающие, что про них говорят, что думают. В этом возрасте очень важен свой внешний облик, фигура, параметры. Желание соответствовать моде может привести ко многим ошибкам. Самооценка подростка, как правило, очень низка не из-за объективных причин, а из-за резких скачков настроения, гормональной перестройки, к концу переходного возраста она обычно выравнивается.



# Особенности переходного возраста

- ❑ **Подростки болезненно ранимы и страдают перепадами настроения, что обусловлено гормональной перестройкой.** Родителям и взрослым необходимо очень тактично и, порою, даже мудро и осторожно высказывать своё мнение по поводу внешности, достижений и успехов детей, а иногда лучше и вовсе промолчать. Потому как даже малейший упрёк или недоверие может привести к серьёзным проблемам с самооценкой, неуверенности, робости и застенчивости. А безграничная похвала, в свою очередь, может сформировать зазнайство, переоценку себя, что тоже чревато негативными последствиями.
- ❑ **Подросток крайне болезненно воспринимает любую критику в свой адрес или в адрес своей семьи, друзей.** По этой причине может произойти серьёзный конфликт с обидчиком. Если это будет родитель, то реакция ребёнка может максимально разнообразной, но всегда негативной. Это и уход из дома, попытки курить или пристрастие к алкоголю и другим запрещённым веществам, замкнутость или, наоборот, агрессия и крики, дружба с сомнительными и неблагополучными личностями.
- ❑ **Одним из главных страхов в подростковом возрасте является — боязнь прослыть маленьким и слабым.** Страх опозориться велик. Очень часто ребята для того, чтобы показать свою самостоятельность и силу, готовы совершать не самые правильные и дальновидные поступки. Взрослеющие дети очень зависимы от мнения сверстников и под их влиянием могут даже причинить себе неприятности и вред.

# Особенности переходного возраста

- ❑ **Подростки ещё не умеют объективно оценивать окружающих.** Поэтому часто принимают решение по поводу человека только по его внешнему виду, одному поступку и фразе. Поспешность и категоричность часто проявляется по отношению к обществу. Тем временем молодые люди не склонны адекватно оценивать собственные действия, поступки. Они часто не замечают своих реальных недостатков и отрицательных качеств.
- ❑ **Гормональные всплески чреваты не только перепадами настроения, но и снижением внимательности, концентрации.** Школьники в период взросления значительно хуже усваивают новую информацию, от этого успеваемость снижается.
- ❑ **Переходный возраст характеризуется поиском себя, своего предназначения.** Молодые люди начинают задумываться о собственной значимости, о своих целях и мечтах. Эти изменения чаще всего проявляются в смене имиджа. Ребята красят волосы в яркие, кислотные цвета, носят странную одежду и слушают резкую музыку.



# Психологические изменения подростка

## **Нестабильное эмоциональное состояние.**

Скачки настроения могут быть настолько резкими и быстрыми, что иногда “бывший” ребёнок за секунду сменяет крик на громкий смех. Поведение может меняться кардинально и ни от чего не зависеть. Даже малейший и незначительный повод, необдуманное слово или фраза способна привести подростка в ярость или в истерику. Вспышки гнева, злости могут быстро меняться ласковым и добрым поведением.

## **Родителям ни в коем случае нельзя наказывать или высмеивать попытки ребёнка самоутвердиться.**

Для него очень важно, чтобы взрослые относились к нему как к равному, чтобы с ним считались. Любые попытки контроля и гиперопеки будут жёстко и агрессивно отклоняться. Часто ребят охватывает печаль, обида.

## **Инфантильность, нежность, плаксивость.**

Ребята очень остро реагируют на любые замечания, упрёки и фразы в свой адрес. Критика воспринимается настолько “близко к сердцу”, что иногда одно неверное слово мамы или папы способно полностью разрушить самооценку и отправить ребёнка в руки депрессии.

## **Появляется уверенность, что их никто не любит, не понимает.**

В этот момент начинает укрепляться авторитет сверстников, и мнение одноклассников становится важнее, чем мнение близких. Взрослеющий ребёнок имеет большую потребность в собственном признании в обществе друзей, школьников. Мнения и отношения коллектива становятся приоритетными. Для этого возраста характерна потребность в товарище, лучшем друге, подруге, который станет соратником, единомышленником, будет понимать и ценить.

# Как следует обращаться родителям с подростком?

- ❖ Помните, что подросток по-прежнему нуждается в вашем участии, но уже в качестве партнёра, поэтому разговаривайте с ним на равных, в том числе совместно планируйте семейный бюджет, способ проведения досуга.
- ❖ Выделяйте деньги на карманные расходы.
- ❖ В конфликтных ситуациях высказывайтесь после ребёнка, причём, выслушивайте его, а не просто слушайте, что и как он говорит.
- ❖ Объясните, что поступки, как правило, влекут за собой последствия, поэтому надо соотносить одно с другим.
- ❖ Учите подростка достойно переносить огорчения, неприятности и потери, разъяснив необходимость тех или иных ограничений, в том числе и в семье.
- ❖ Будьте бережны к зарождающимся чувствам, подчеркните необходимость взвешенного выбора друзей и подруг, обозначив рамки допустимого и неприемлемого во взаимоотношениях между людьми.
- ❖ Не раздражайтесь и не проявляйте агрессивности, будьте спокойны, сдержанны. Помните, что ваша грубость вызовет их ответную реакцию.
- ❖ Цените откровенность своих детей, искренне интересуйтесь их проблемами.



# Общение родителей и детей-подростков

- Наиболее позитивное влияние, которое могут оказать на жизнь детей в этом возрасте родители – это поддерживать, уважать и любить их. Твердость и последовательность – очень важные родительские качества. Если мы хотим, чтобы наши дети выросли добрыми и любящими людьми, то сами должны относиться к ним по-доброму и с любовью.
- Важно помнить: чем больше запретов со стороны взрослых, тем хуже. Будет правильно – поменять отношение к поступкам и действиям ребенка. Чем спокойнее, уравновешенней будут родители, тем более вероятно, что подростковый возраст пройдет гладко, без осложнений. В результате, дети выйдут из него более зрелыми и самостоятельными.
- Стремление ребенка к независимости – это нормальная, здоровая потребность. Если она выражается неприемлемыми с вашей точки зрения способами, то не реагируйте на это слишком эмоционально. Не допускайте раздражения, криков, агрессии, ведь чем чаще подросток видит своих родителей, потерявших контроль, тем меньше он уважает их.
- У некоторых родителей возникает потребность обращаться со своими детьми, как с ровесниками. Это, конечно хорошо, если целью такого общения не является потребность родителей переложить на плечи ребенка свои психологические проблемы. Нельзя плакать в жилетку своему собственному ребенку, советоваться с ним по поводу своих взрослых проблем, иначе подросток будет чувствовать свою незащищенность в этом мире. Конечно, посоветоваться с ребенком можно, но не для того, чтобы переложить на него тяжесть принятия решения и получить эмоциональную поддержку. Если родители перестают быть авторитетами, то дети легче поддаются дурному влиянию.

