

## **Консультация «Возрастные особенности подростков»**

Подготовила: Коннова Г.А., педагог-психолог ГБОУ  
«Губернаторская Куртамышская кадетская школа-  
интернат имени генерал-майора В.В.Усманова»

**Цель:** повышение психологической компетентности родителей подростков.

**Задачи:**

- способствовать просвещению родителей подростков;
- оказать помощь родителям в выстраивании общения с подростками;
- побудить родителей задуматься об эмоционально-психологическом состоянии подростков;
- научить некоторым приёмам и правилам, облегчающим общение с подростками.

Добрый день, уважаемые родители! Рада видеть вас на нашей консультации, посвящённой теме возрастных особенностей подростков.

Поднимите, пожалуйста, руку те, у кого в семье только первый ребёнок достиг подросткового возраста.

Поднимите руку те, у кого есть ещё другие дети-подростки или у кого были, но уже вышли из подросткового возраста.

Обобщаю результаты опроса: Здесь у нас с вами собрались/присутствуют...

Но хочу сказать, что даже если у вас уже был подросток, то совсем не значит, что другой ребёнок в подростковом возрасте будет точно таким же.

Какие же они - подростки?

Сейчас мы будем передавать мяч, и каждый сможет поделиться своим опытом общения с подростком, называя 2-3 прилагательных-эпитета, характеризующих подростков.

Итак. Наши подростки ... (обобщаю ответы)

Чтобы более наглядно рассказать вам про подростков, я буду в своём выступлении опираться на метафоры.

Представьте себе, что у вас дома идёт ремонт. Причём, ремонт идёт сразу во всех имеющихся комнатах. При этом вы вынуждены во время такого грандиозного ремонта находиться и жить в этом же доме... Каково вам? Уютно? Комфортно? Легко? (Ответы родителей)

Вот точно также, уважаемые родители, нелегко и нашим подросткам, которые переживают бурные физиологические, гормональные изменения. Так как изменения происходят и в кровеносной системе, и в нервной системе, и в скелете, во всём организме. При этом, следует отметить, что рост **НЕРАВНОМЕРНЫЙ** происходит.

Отсюда такие проявления как: повышенная утомляемость, головокружения, головные боли, перепады настроения, вспыльчивость и другие.

И если ваш ребёнок стал часто жаловаться на головные боли, то важно понимать, что это не обман, а так и есть.

Продолжая наш разговор о возрастных особенностях подростков, мне хотелось бы обратиться ещё к одной метафоре.

Представьте, что вас поставили перед фактом о необходимости поездки в другую совсем незнакомую вам страну. При этом вам дали понять, что обратно вы уже не вернётесь, во-первых, а во-вторых, что положить с собой в чемодан вы не знаете, так как не знаете, что вам там потребуется. И вот вы на вокзале... Как вы себя чувствуете? (Ответы родителей)

Обобщение ответов родителей: Вот именно так чувствуют себя наши дети в период перехода от детства к взрослости. Они, вроде бы, уже и не дети, но и далеко не взрослые. Хотя взрослыми очень хотят быть.

Мне нравится в этом отношении одно выражение, которое я когда-то прочитала в одной из книг про подростков: «Взрослый мозг ещё в пути, зато

стремление к независимости и эмоциональные качели им отгрузили в полном объёме».

Главным новообразованием подросткового возраста является чувство взрослости.

Основные проявления:

- негативизм, упрямство (в подростковом возрасте обострена боязнь прослыть слабым, несамостоятельным, маленьким. И чтобы показать свою самостоятельность, подростки нередко грубят и проявляют упрямство).
- поступают так, как хотят; есть стремление попробовать всё, что делают его сверстники и взрослые (покурить, выпить...).

При этом считают, что они всё могут и с ними ничего не может случиться (не заботятся о своей безопасности)!!!

Для подростков 12-13 лет характерно отсутствие контроля над произвольным вниманием. В основном – опора на интерес. Начинают думать о последствиях, но полностью понимание причинно-следственных связей и способность планировать будущее в полном объёме формируется лишь к 20-22 годам! Причём в 14-15 лет снова катастрофично падает способность к произвольному вниманию. У подростков не хватает способности верно оценивать риск и строить долговременные планы. Критическое же мышление полностью формируется только к 25 годам.

В подростковом возрасте происходит смена ведущей деятельности с учебной на общение со сверстниками. Не зря говорят о мотивационной яме (7-8 классы). В этот период значительно падает интерес к учёбе, успеваемость снижается.

Что же делать родителям, чтобы успешно пройти подростковый период вместе со своим ребёнком?

- Аргументировать запреты

- Обсуждать: если ты поступишь так, то какие последствия могут быть...
- Не считать свою позицию на 100% верной. Здесь могу вам привести такой пример. (Показываю родителям карточку. Она имеет разный цвет с двух сторон. Спрашиваю у родителей: «Какого цвета карточка?» Они отвечают, например, зелёный. А я говорю: «Нет, карточка синего цвета». И затем показываю им обратную сторону. Обращаю внимание родителей на то, что мы со своей родительской позиции не всегда видим всю картину!!!)
- Поддерживать подростка, хвалить
- Не ругать его друзей и тех, с кем он общается (бесполезно, вызовет только отрицание и негатив). Но ненавязчиво обращать внимание на какие-то ситуации, которые сам подросток не замечает, но которые могут приоткрыть глаза на этих товарищей.
- В спорах стараться договориться. «Ты решаешь, но как достаточно уже повидавший человек могу сказать, что...»

Важно! Если вдруг вы почувствовали, что что-то с вашим подростком происходит... Следует отложить все свои дела в сторону и полностью превратиться в очень внимательные уши! Слушать и спрашивать: «Чем я могу тебе помочь? Что мне для тебя сделать? Как мы будем вместе справляться? Смотри, есть такой и такой вариант, ты можешь выбрать, а я тебе помогу...»

Как говорить так, чтобы подросток вас услышал?

Хотите, чтобы вас услышали, начинайте слышать сами.

Привычная схема ОПН (объяснить – проконтролировать – наказать) даёт краткосрочные результаты.

- Перестаньте критиковать
- Уберите в сознании подростка стереотипный образ себя, замените его другим: живым, искренним, настоящим

- Спрашивайте и слушайте правду БЕЗОЦЕНОЧНО! Спокойная реакция на любую информацию! Пусть подросток знает, что вам можно рассказать что угодно, ничего не скрывая. Подросток должен быть уверен, что для вас важнее честность, чем его образ хорошего.

Эти три пункта позволят вам за 2-3 месяца полностью перезагрузить ваши отношения.

И в завершение нашей консультации мне хотелось бы поделиться ещё одной метафорой. В которой подросток сравнивается с рекой. Эта река стремительная, бурная или же глубокая и медленная. Она течёт себе, куда ей вздумается, движется свободно и непринуждённо.

Но движение каждой реки определяется её руслом, теми берегами, которые мы называем родителями. Они всегда будто впереди, определяют основное направление её движения.

Если родители знают, как воспитывать подростка, имеют свои устойчивые ценностные установки, понимают, что важно для своего ребёнка, то это берега крепкие, надёжные. Тогда и река чувствует себя защищённой и более уверенной.

Где вы видели такие берега, которые бы давили на реку или вынуждали её течь в другую сторону? Река течёт свободно в соответствии со своей природой, но берега несколько управляют её движением.

Река, не имеющая берегов, растекается, постепенно превращаясь в болото. Так и подросток, не ощущающий поддержки, разумного контроля со стороны родителей, не имеет жизненных ориентиров, чёткого осознания своих настоящих желаний и потребностей, часто попадает под чужое влияние или давление окружения.

Дети подражают своим родителям (даже в подростковом возрасте, когда родители начинают терять авторитет, подражают неосознанно), они будто отражают их поведение, манеры общения, но, главное, усваивают именно те ценности, те главные жизненные принципы, которые исповедуют родители.

Поэтому ошибаются те родители, которые уверены, что ребёнок будет делать так, «как я говорю». На самом же деле он будет делать так, «как я делаю». Поэтому родителям важно быть последовательными в мыслях, убеждениях и действиях.

И важно ЛЮБИТЬ своего подростка, даже такого дерзкого и непредсказуемого. И понимать, что подростковый возраст – это также возраст бурной энергии, жажды познания, страстного искания истины. И мы те люди, которые могут помочь всему этому всему придать верное направление. Уважаемые родители, на этом моё выступление закончено, с удовольствием отвечу на ваши вопросы.

(Использовались интернет-ресурсы)