

"Особенности развития подросткового возраста"

Особенности психологического развития подросткового возраста:

Часто родители жалуются на неуважительное, грубое отношение к ним со стороны детей, ссоры и конфликты, отсутствие взаимопонимания и контакта с подростками. Взрослые не понимают того, чем интересуются их дети, и тревожатся, что дети живут не так, как хотелось бы их родителям. Если Вы заметили, что Ваш ребенок стал раздражительным, грубым, а иногда агрессивным, старается больше времени проводить в одиночестве, если у него снизилась успеваемость и появились проблемы в поведении в школе – это значит, у Вашего ребенка начались подростковые проблемы.

Подростковый возраст - один из самых сложных и важных в жизни человека. Это возраст интенсивного взросления. Конфликты с родителями зачастую случаются из-за того, что подростки чувствуют недостаток уважения к ним со стороны взрослых. Они хотят равноправных отношений, требуя, порой неумело, уважения к себе как к личности. Фразы родителей «Я хочу только добра» или «Я лучше знаю, что надо делать» заставляют подростков поступать прямо противоположно наставлениям и нравоучениям взрослых.

Главная задача развития в подростковом периоде – поиск своего места в мире взрослых. Подростковый возраст - период поиска смысла жизни «Кто я?», «Зачем я живу?». Начинается внутреннее психологическое отделение ребёнка от семьи, появляется независимость самооценки подростка от оценки родителей, обостряются все скрытые и явные конфликты. На первый план выходят вопросы взаимоотношений со сверстниками и вопросы отношений между мужчинами и женщинами.



Подростковая агрессивность:

Агрессия не появляется у ребёнка из ниоткуда. Чаще всего агрессивность у детей - это отзеркаливание поведения взрослых. Если взаимоотношения родителей с подростком строятся по правилу «Кто сильнее, тот и прав», то и он выстраивает свои отношения в социуме по такому же принципу. Лучшей гарантией хорошего самообладания и адекватного поведения детей является умение родителей владеть собой.

Существует четыре основных причины серьезных нарушений поведения детей:

1. **Борьба за внимание** - если ребенок не получает нужного количества внимания, которое ему так необходимо для нормального развития и благополучия.
2. **Борьба за самоутверждение** против чрезмерной родительской опеки, когда родители общаются с ними, в основном, в форме замечаний, опасений, указаний. Он отвечает упрямством, действиями наперекор, пытается отстоять право самому решать свои дела, показать, что он личность.
3. **Желание отомстить** из-за ревностного отношения к младшему ребенку в семье; развода; появления нового мужчины у матери; постоянных ссор между родителями. Либо резкого замечания, несправедливого наказания и т.д. В глубине души ребенок переживает, а на поверхности - протесты, непослушание, неуспеваемость в школе. *Смысл плохого поведения: "Вы сделали мне плохо, пусть и вам будет тоже плохо!"*
4. **Потеря веры в собственный успех** в результате горького опыта неудач и критики в свой адрес. Складывается вывод: **"Нечего стараться, все равно ничего не получится"**. При этом внешним поведением он показывает, что ему "все равно", "и пусть плохой", "и буду плохой".

Как родителям избежать влияния собственного гнева на отношения с ребёнком?

- 1. Если идет борьба за внимание,** нужно оказывать ребенку максимум внимания, переживайте за каждую его неудачу вместе с ним и радуйтесь даже малым его успехам. Придумайте совместные занятия, игры, прогулки.
- 2. Если источник конфликтов борьба за самоутверждение,** то следует, наоборот, уменьшить свою включенность в дела ребенка. Найдите доступный для него уровень задач и начните движение вперед.
- 3. Если подросток испытывает обиду,** то нужно выяснить чем вы обидели его?
- 4. Любите и принимайте** ребёнка таким, какой он есть, со всеми его промахами, ошибками. Не бойтесь лишней раз проявить к ребёнку нежность и ласку, подростки нуждаются в этом не меньше, чем дошкольники.
- 5. Показывайте** подростку своими поступками, что он может Вам доверять и верьте сами в своего ребенка. Он будет видеть в Вас союзников, а не противников или сторонних наблюдателей.
- 6. Поддерживайте** его хобби, увлечения. Старайтесь узнать, как можно больше о том, чем интересуется Ваш ребёнок. Родительская поддержка порождает доверительные отношения между детьми и родителями и влечет за собой высокую самооценку подростков, способствует успехам в учебе и нравственному развитию.
- 7. Проявляйте** искренний интерес к жизни ребёнка не только в вопросах, касающихся успехов в учёбе. Интересуйтесь его взаимоотношениями со сверстниками, друзьями.
- 8. Давайте** понять ребенку, что он не должен бояться совершить ошибку или сказать Вам правду, какая бы она ни была. Подросток должен жить с ощущением, что семья, родители - это те люди, которые всегда поймут и помогут.
- 9. Не критикуйте** подростка! Никогда не ругайте ребенка обидными словами и не оскорбляйте его достоинства. Ищите любой повод, чтобы его похвалить, отмечайте любой, даже самый маленький успех.
- 10. Не сравнивайте** подростка с его друзьями или знакомыми, особенно если сравнение будет не в его пользу.
- 11. Не позволяйте** себе разговаривать с подростком грубо или на повышенных тонах. Следите за собой, особенно в те минуты, когда вы находитесь под действием стресса и вас легко вывести из равновесия.

12. Учитесь сами и учите ребёнка осознавать и контролировать свои негативные эмоции и переключать их на конструктивные действия. Дайте ему возможность выплеснуть свою агрессию без причинения вреда окружающим (перенос гнева на безопасный предмет, например спортивную грушу).

13 Постарайтесь подстраховывать его, избавлять от крупных провалов. Необходимо поговорить с учителями и постараться сделать их союзниками.

14. Конструктивно решайте конфликты с подростком. Существует 4 способа разрешения конфликтных ситуаций, так называемые «конфликтные привычки»:

а) **Уход от проблемы (чисто деловое общение).**

б) **Подавление - мир любой ценой** (для взрослого отношения с ребенком дороже всего). Закрывая глаза на отрицательные поступки, взрослый не помогает подростку, а наоборот – поощряет отрицательные формы поведения ребенка.

в) **Продуктивный компромисс.** Этот вариант предполагает частичную победу и в одном и в другом лагере. К этому обязательно нужно идти вместе, т.е. это должно стать результатом совместного решения. г) «Выиграть-проиграть». Победа любой ценой. Взрослый стремится выиграть, пытаясь подавить ненужные формы поведения ребенка. Если он проигрывает в одном, то будет стремиться выиграть в другом. Такой способ позволяет эффективно разрешить конфликт, потому что ищется альтернативный вариант решения, который в большей степени или полностью удовлетворяет потребности обоих участников конфликта.

Физиологические изменения подросткового возраста

Этот возраст - один из главных периодов роста и формирования организма; в это время идёт перестройка деятельности всех органов и систем. **Особую роль играет изменение в нервной и эндокринной системах.** Быстро растёт тело, все органы и ткани, и это обусловлено влиянием половых гормонов и гормона щитовидной железы. К 10 – 11 годам в кровь начинает поступать половой гормон, специфичный для данного пола (до этого в крови содержится одинаковое количество гормонов обоего пола). Девочки обгоняют в развитие мальчиков, отсюда и увлечение мальчиками, которые старше их. Мальчики в 12 – 14 лет продолжают усиленно расти и растут до 18 - 20 лет. В это время наблюдается изменение давления, скорость сокращения сердца. Эти отклонения увеличиваются при физических, умственных, эмоциональных перегрузках.

Чем меньше двигается подросток, тем хуже работает сердце и сосуды. Этому способствует телевизор, компьютер, долгое чтение, лежание. Характерна для подростка аритмия (тахикардия, брадикардия). Всё это приходит в норму при половом созревании при условии, что подросток был здоров, не увлекался курением, алкоголем, не имел стрессовых ситуаций в

школе и дома. В подростковый период улучшается аппетит. В период переутомления или нервно-психического напряжения, физических перегрузок может быть потеря аппетита, тошнота, рвота, поносы, схваткообразные боли в животе. Малоподвижный образ жизни приводит к запорам, затем хроническим заболеваниям кишечника.

Подростки мечтают о родителях, которые: выслушивают, стараются понять, любят, заботятся, одобряют, принимают, доверяют, относятся как к взрослым, направляют, веселят, создают теплую атмосферу дома и подают хороший пример.

Родители учитесь понимать своих детей, будьте всегда рядом!