

Родительский университет
«Правила поведения с подростками:
особенности переходного возраста»
28.02.2026

Цель: оказание помощи родителям в осмыслении и преодолении затруднений в общении с детьми подросткового возраста.

Задачи:

познакомить родителей с возрастными особенностями переходного возраста;

выявить основные проблемы и трудности в воспитании подростков на основе проведения диагностики, изучения литературы;

определить правила поведения родителей с детьми подросткового возраста.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ.

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 не имеет определенных рамок. Психолог Петрановская Л. считает, что подростковый возраст это период с 11-12 лет до 15. А Сигел Д. уверен, что этот период с 12 до 24 лет, то есть до поздней юности.

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.

Многие родители, привыкнув распоряжаться детьми, болезненно переживают ослабление своей власти. 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.

Обсуждение данных проявлений с родителями.

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.

В течение последних двух десятилетий частота суицидальных действий среди молодежи удвоилась. У 30% лиц в подростковом бывают суицидальные мысли, 6% юношей и 10% девушек совершают суицидальные действия. По данным статистики в 10% случаев подростками руководит истинное желание умереть, а во всех остальных случаях суицидальная попытка – «крик о помощи». Именно поэтому 80% попыток самоубийств происходит дома, днем, чаще в выходные дни.

Исследование «Моя семья» показывает благополучный уровень взаимоотношений в семье – 65%. Несмотря на благополучный уровень взаимоотношений в семье, существует непонимание между родителями и подростками – 70%. Проведенная анкета-пожелание «Чтобы вы хотели изменить во взаимоотношениях «родитель – подросток»: подростки отмечают, чтобы родители разрешали им больше, дали больше свободы - 62%, хотят, чтобы в семье было меньше конфликтов и ссор - 59%. Родители хотят, чтобы ребёнок был более самостоятельным - 67%, хотят больше разговаривать по душам - 52%.

Таким образом, мы наблюдаем наличие проблем в общении родителей и подростков, практически всегда они связаны с непониманием между растущим подростком и волнующимися за него родителями.

Подростковый возраст труден как для взрослых, так и для детей. От того, как подросток преодолеет этот период, какие психические новообразования приобретет, во многом будет зависеть дальнейшая судьба человека. И поэтому очень ответственная задача ложиться на родителей. Необходимо перестроить взаимоотношения между родителями и детьми так, чтобы конфликтов было как можно меньше. Они должны помочь ребенку благополучно преодолеть «трудный возраст», дать возможность развернуться в его личности необходимым потенциям, помешать возникновению деструктивных приобретений и внутренних барьеров. Для подростков характерны такие проявления, как агрессивность, конфликтность, негативизм, раздражительность, замкнутость, отстраненность от взрослых. Но все это временно, если правильно строить общение с подростком.

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

Приложения.

Буклет для родителей «ОСОБЕННОСТИ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА».

1. Подростков более всего интересует собственная личность. Вопросы «Кто я?», «Чем я отличаюсь от других?» становятся вопросами номер один.
2. Подростки более всего заняты выяснением и построением своих отношений с другими людьми. Дружба – главное, что их интересует.
3. Подростки – искатели смысла жизни. Их начинает волновать главный вопрос человеческого существования: «Зачем я живу? В чем мое предназначение?».
4. Подростки настолько поглощены своим половым созреванием, что вопросы отношений между мужчинами и женщинами занимают их более всего на свете.
5. Подростки постоянно конфликтуют с взрослыми.
6. Подростки чувствуют недостаток уважения к ним со стороны взрослых. Они хотят равноправных отношений с взрослыми.
7. Подростки постоянно думают о том, как их оценивают другие люди.
8. Подростки – существа безответственные. Они хотят иметь все права (как взрослые), и никаких обязанностей (как дети).
9. Подростки перенимают вкусы, взгляды, манеры своей компании; стесняются быть «не как все», подчеркивают свое своеобразие, непохожесть на других.
10. У подростков появляется способность менять самих себя, заниматься самовоспитанием. Они становятся творцами, хозяевами, авторами собственной жизни.

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ.

1. Будьте особенно внимательны и наблюдательны, обращайтесь внимание на любые изменения в поведении своего ребёнка.
2. Старайтесь говорить со своим ребёнком открыто и откровенно на самые деликатные темы.
3. Рассказывайте о своих переживаниях в том возрасте, в котором сейчас ваши дети.
4. Постарайтесь делать так, чтобы ваши дети не воспринимали сексуальные отношения как нечто грязное и постыдное. От этого во многом зависит их физиологическое взросление.
5. В период полового созревания мальчикам важна поддержка и одобрение со стороны мам, а девочкам – со стороны пап.
6. Проявляйте ласку к своим детям, демонстрируйте им свою любовь.
7. Старайтесь защитить своего ребёнка всеми возможными средствами, если он в этом нуждается.

СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ ПЕРЕЖИТЬ ПЕРЕХОДНЫЙ ВОЗРАСТ РЕБЕНКА.

Совет 1. НАДЕЛИТЕ РЕБЁНКА ОБЯЗАННОСТЯМИ.

От родителей часто можно услышать фразу: «У тебя сейчас только одна задача – хорошо учиться!». Однако требовать от подростка исключительно учебных достижений, ограждая от домашних дел, ошибочно.

Для успешной учёбы важно осознавать последствия своих действий, а бытовые обязанности – прекрасный тренажёр ответственности. Чем больше подросток будет отвечать за чистоту в своих вещах, тем быстрее наведёт порядок в делах и взаимоотношениях. Пусть отвлекается на помощь родителям, пусть знает, сколько пыли за неделю скапливается на полке, пусть сам начинает замечать, что футболка несвежая и закончились носки.

Всё это укрепляет процесс саморегуляции, а значит и границы, самоощущение и самооценку подростка, которые так важны для успешной учёбы.

Совет 2. УСТАНОВИТЕ ПРАВИЛА И ЗАРАНЕЕ ОБГОВОРИТЕ САНКЦИИ.

Случайные наказания – плохой стимулятор. Кричать – непродуктивно. Физическое наказание воспринимается как насилие, игнорирование разрушает эмоциональный контакт, а крик запускает защитные механизмы и отключает сознание. Говорить жёсткую, неприятную информацию мягким тоном тоже нелогично – подросток запутается в сигналах.

Если вы чувствуете, что ваши взаимоотношения необходимо регламентировать, установите чёткие правила. Пусть подросток заранее знает, какие санкции последует за ту или иную провинность. Говорите тоном, которого требует ситуация: волнуясь, раздражаясь, радуясь. Не делайте параллельно других дел.

Разговор с подростком – это отдельное мероприятие.

Во время беседы смотрите на своего ребёнка и дайте ему возможность наблюдать за вашими эмоциями. Ждите ответа столько, сколько нужно, не торопитесь.

Установив правила для подростка, следуйте им и сами. А главное – будьте готовы проявить стойкость, когда дело дойдёт до санкций. Оговоренное наказание должно быть приведено в жизнь, иначе поступок повторится.

Совет 3. НЕ НАЛАГАЙТЕ ТАБУ НА ОБЩЕНИЕ С ДРУЗЬЯМИ ИЗ-ЗА ПЛОХОЙ ОЦЕНКИ.

В 12-16 лет ведущей деятельностью человека, безусловно, является интимно-личностное общение. Порой даже кажется, что сын или дочь любит друзей больше мамы с папой, и именно друзья отвлекают чадо от учёбы. На самом деле, при значимости коммуникаций, подрастающим детям не менее важно демонстрировать в дружеском общении усвоенные в период познавательной активности знания и навыки.

Совет 4. НЕ ЧИТАЙТЕ МОРАЛИ – РАЗГОВАРИВАЙТЕ ПО ДУШАМ.

Возрастные ограничения медиков неслучайны: ваш ребёнок – ещё действительно ребёнок, как бы логично ни рассуждал и как бы «не по годам» держался.

Вредные привычки и прочее рискованное поведение в переходном возрасте связано с потребностью быть причастным к сообществу, проявлять себя, испытывать новые сильные переживания.

Ошибочно думать, что подросток пробует сигареты или алкоголь ради эффекта от самих веществ. Он ищет возможности усмирить колебания своих эмоций и хочет убедиться, что все эти «взрослые штуки» ему не помогут.

Ребёнок, который уже, возможно, выше вас ростом, нуждается в заботе, внимании и поддержке не меньше, чем едва вставший на ноги малыш.

Не читайте подростку морали, тем более не стоит выливать на него свои переживания за его жизнь и здоровье. Постарайтесь спокойно рационально объяснять, каковы могут быть последствия тех действий, что он совершает.

Если подросток получает необходимую поддержку дома, чувствует себя уверенно, даже ошибаясь, и знает, что его поддержат в любых начинаниях, то он не испытывает необходимости искать альтернативное сообщество и проверять свои границы на улице. Гораздо ценнее для него открытая поддерживающая беседа с матерью или отцом, совместный просмотр фильма ужасов или поход в парк аттракционов за ясной, но контролируемой порцией адреналина.

Совет 5. НЕ СВАЛИВАЙТЕ НА РЕБЁНКА ПРОБЛЕМЫ ВЗРОСЛЫХ И НЕ ПРИНИЖАЙТЕ ЕГО СОБСТВЕННЫЕ.

Мальчики и девочки в переходном возрасте часто впервые испытывает влечение к противоположному полу, порой сильное и не осознанное. Взрослым же кажется это ерундой. «У тебя ещё миллион таких будет» – отмахиваются родители от первых влюблённостей своих детей.

Но для подростка это может быть реальной проблемой. Нельзя недооценивать важность происходящего, осуждать выбранный объект чувств и обесценивать сами чувства. Важно оставаться в контакте в этот период: слушать, делиться опытом, помогать опознавать чувства, проговаривать их.

Обратная сторона медали – перекладывание на подростка проблем взрослых. Ребёнок не должен вместе с вами переживать ваши проблемы на работе или быть в курсе того, из каких денег вы купили ему новые ботинки. Но не скрывайте от ребёнка развод, потерю близких, предстоящий переезд или смену материального достатка, свою усталость и слёзы.

Здесь трудно отыскать грань, но в этих отношениях вы взрослый, а значит только вы сможете помочь юному человеку сформироваться в высоко интеллектуальную и эмоционально здоровую личность, которая сможет своим интеллектом воспользоваться.

Если подростковый возраст проходит тяжело для вас и ребёнка, просите поддержку у специалистов.