

Подросток: чужой среди своих

Подросток в семье, кто он? Друг? Помощник? Бомба замедленного действия?

Как правило, проблемы с ребенком в семье начинают возникать, как только ребенок переходит из младшего школьного в подростковый возраст. Грубость, агрессия, лень, нежелание идти на компромиссы – вот основные жалобы родителей подростков. В чем же причины такого изменения в поведении ребенка?

Подростковый возраст (12-16 лет) имеет свои психологические особенности и характеризуется эмоциональной неустойчивостью и резкими колебаниями настроения ребенка, от депрессии до агрессии. Наиболее бурные реакции возникают при попытке кого-либо из окружающих ущемить самолюбие подростка.

Наблюдаются функциональные несоответствия в физическом развитии:

- резкое увеличение в росте («скачки роста»);
- увеличение массы тела- темпы роста массы тела отстают от темпов роста скелета, что определяет внешний вид подростка: костлявая, вытянутая фигура;
- несоответствие размеров скелета и массы тела приводит к недостаточной координации движений, общей неловкости, угловатости, обилию лишних движений;
- нервная система не успевает перестраиваться вслед за физиологическими изменениями.

Потребность в общении сменяется желанием уединиться, развязность в поведении сочетается с застенчивостью, романтические настроения нередко граничат с расчетливостью, а нежность и ласковость бывают на фоне недетской жестокости. Не зря Стенли Холл назвал этот возраст периодом «Бури и натиска». В этот период в личности подростка существуют прямо противоположные потребности и черты.

Часто меняется походка, манеры, внешний облик подростка, например, девочки, перекрашивают волосы в разные, порой «дикие» цвета что становится источником постоянных недоразумений и даже конфликтов в семье.

Помощь и контроль подростком отвергаются, он требует, чтобы и учителя и родители относились к нему как к равному, как к взрослому. И он имеет на это право, так как часто слышит от родителей: «Ты уже взрослый!».

Огромное значение в подростковом возрасте имеет общение со сверстниками. Происходит некая «переоценка ценностей» - вчера мнение родителей было самым правильным, а сегодня самое правильное- мнение друга Коли.

Что же делать со всем этим родителям? Как не оттолкнуть от себя, построить правильные взаимоотношения, остаться своему ребенку другом? Вот несколько простых советов:

- во время разговора контролируйте свой тон, мимику, жесты, не допускайте грубости и унижения, даже в критической ситуации.
- всегда выслушайте ребенка, даже если вам не интересно или нет времени.
- делитесь с подростком своими чувствами и переживаниями, и он ответит вам тем же.
- в любой ситуации выслушайте сторону ребенка, поддержите его, попробуйте вместе разобраться, даже если подросток виноват.
- соизмеряйте собственные ожидания и способности ребенка.
- используйте 15 способов сказать подростку «Какой ты молодец»:

1. Как ты это сделал?
2. Это действительно красиво!
3. Я очень благодарна тебе.
4. Это интересная точка зрения.
5. Поздравляю!
6. Теперь ты достиг многого.
7. Я ценю то, что ты сделал.
8. Я рада, что ты растешь.
9. Мне нравится, как ты это делаешь.
10. Как ты себя чувствуешь.
11. Какая аккуратная работа.

12. Ты на правильном пути.
13. Ты очень хороший помощник.
14. Спасибо за участие.
15. Все идет прекрасно.

Помните, что подростковый возраст- это не только возрастной период, это в большей степени состояние души.

По всем вопросам, связанным с проблемами подросткового возраста, можно обратиться на консультацию педагога-психолога по адресу: г.Советский ул.Ленина 6 каб.14, запись по телефону: 3 -74 -10

Заведующая отделом
психолого-педагогического сопровождения
Центра «Созвездие»,
педагог-психолог:

О.С.Сухнева