

- знайте, что не бывает идеальных родителей, все в чем-то делают ошибки, не надо постоянно винить себя, что вы плохая мать или никчемный отец, - это только увеличит вашу неуверенность в себе и не позволит принять верное решение в нужный момент.

Все должно быть общее: и радость, и слезы, и смех. Совместные переживания, надежды, мечты — все это сплачивает семью, укрепляет ее. Пусть подросток равноправно участвует во всех советах, решениях семьи.



Государственное образовательное учреждение Тульской области «Тульская специальная коррекционная общеобразовательная школа- интернат для обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями здоровья»

Психолог ЦДО

Чернова Ирина
Владимировна
+7 (930) 899-90-89
Skype: iberiis

Государственное образовательное учреждение Тульской области «Тульская специальная коррекционная общеобразовательная школа- интернат для обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями здоровья»

Первые проблемы подросткового возраста



ПОДРОСТОК

Принять, понять, подружиться

Подростковый возраст - стадия онтогенетического развития между детством и взрослостью (от 11-12 до 16-17 лет), которая характеризуется качественными изменениями, связанными с половым созреванием и вхождением во взрослую жизнь.

Психологические особенности подросткового возраста получили название «подросткового комплекса», который проявляется в:



- чувствительности к оценке посторонних своей внешности
- крайней самонадеянности и безапелляционности суждений в отношении окружающих
- внимательности вместе с поразительной чёрствостью, болезненной застенчивости с развязностью, желанием быть признанными и оцененными другими.

Суть «подросткового комплекса» составляют свои, свойственные этому возрасту и определённым психологическим особенностям поведенческие модели, специфические подростковые реакции на воздействия окружающей среды.

Пик эмоциональной неустойчивости приходится у мальчиков на возраст 11-13 лет, у девочек - 13-15 лет.

Ведущая деятельность в данном возрасте - коммуникативная. Общаясь, в первую очередь, со своими сверстниками, подросток получает необходимые знания о жизни.

Будьте предельно внимательными в так называемые "пиковые" этапы взросления подростка:

Этап первый - 10-13 лет: «Оставьте меня в покое!»

Ребенок переживает гормональную перестройку организма. Он быстро утомляется, ему часто хочется побыть одному. Но в это же время необходимо закрепить за собой авторитет, ведь от того, как он покажет себя, зависит его "статус" в среде сверстников.

Значит необходимо бывать "на людях".

Этап второй - 14 - 15 лет: «Не учите меня жить!»

Гормональный фон постепенно выравнивается, но появляется переизбыток энергии, который срочно нужно куда-то девать. Подросток в этом возрасте живет по принципу "сила есть - ума не надо". Столь же прямолинейна и его логика, он делит мир только на "хорошее" и "плохое" ...



Несколько советов, позволяющих уменьшить напряжение в общении с подростком:

- следите за собой - не делайте различий при обращении с вашими детьми, не делайте поправок одному ребенку в том, чего не простили бы второму;
- обсуждайте вместе с ребенком важные семейные дела, не отстраняйте его от участия в них, он должен чувствовать, что его мнение учитывается и имеет значение;
- не ожидайте, что подросток примет любой ваш совет или распоряжение и беспрекословно станет его выполнять, - настраиваясь заранее на покорность и послушание, вы испытаете сильный стресс, когда этого не произойдет;
- во время ссоры ребенок может выпалить то, что он не думает на самом деле, - что он не любит вас, ненавидит и так далее; имейте в виду, что это сказано под воздействием эмоций, в запале, не делайте далеко идущих выводов, не впадайте в панику;

