

7 класс «Б»

классный руководитель Белоглазова Юлия Николаевна

подготовила педагог-психолог Дунаева Ольга Николаевна

Особенности подросткового возраста. Что делать родителям?

Седьмой класс – это время полового созревания и ускорения физического развития: в организме происходят важные изменения, в том числе появляются вторичные половые признаки. Этот факт невозможно оставлять без внимания.

13-14 лет — это пик эмоциональной неуравновешенности. Подростки легко возбуждаются и не всегда могут справиться со своим состоянием. Это может приводить к ухудшению дисциплины, особенно на последних уроках или после контрольных работ: подростки начинают громко говорить, хохотать. Смех становится одним из способов отреагирования нарастающего возбуждения. Ощущения возбуждения в этом возрасте совершенно новые непохожие на то, что взрослеющие дети ощущали раньше, с этими нарастающими ощущениями им очень тяжело справляться. Отсутствуют навыки управления подобными состояниями. Настроение подростков подвержено резким перепадам (переходы от безудержного веселья к депрессивной пассивности). Возрастает обидчивость, раздражительность. Даже незначительное замечание со стороны взрослых или сверстников нередко приводит к бурной реакции.

Специфика данного возраста хорошо описывается с применением частицы **НЕ**:

- **Не** хотят учиться так, как могут
- **Не** хотят слушать никаких советов
- **Не** приходят вовремя
- **Не** убирают за собой.

Характерны также:

- Непостоянные дружеские связи
- Снижение самооценки
- Борьба за самостоятельность
- Обидчивость, раздражительность, упрямство

· Переутомление, снижение внимания.

Подростки бросаются в активное узнавание различных аспектов жизни (даже представляющих угрозу), а также в активное опробование новых ролей. Им необходимы собственные ошибки. Подростки могут пробовать курить, целоваться, обниматься, употреблять ненормативную лексику, спиртные напитки и совершать другие опасные и авантюрные поступки. Целью всех этих экспериментов является сам факт познания (себя, своих возможностей), а не получение удовольствия.

Взрослых подростки делят на тех, кому можно, а кому нельзя доверять. Новому взрослому достаточно сложно завоевать доверие подростков (понадобится немалое время). Наиболее эффективным становится взаимодействие с подростками, основанное на уважении их чувства взрослости и самостоятельности.

Взросление – особая фаза развития, характеризующаяся активацией процессов преодоления трудностей. Негативизм и агрессия – признаки преобразований и урегулирования. Необходимость тех или иных действий можно обсудить с подростками, выстроив картину их последствий.

Необходимо, чтобы подросток осваивал взрослую позицию: «Я признаю, что хотеть могу не только я, но и другие», «Я отдаю» вместо детской «Я хочу, я беру».

Как же достичь позитивной переориентации поведения наших взрослеющих детей?

Если подросток ведет себя неподобающим образом, что мы предпринимаем?

Как мы обычно поступаем в таких случаях?

Сначала делаем замечание. В какой форме?

А потом, наверное, наказываем. Как?

Это эффективно?

Абсолютно нет, если вспомнить, что регулярные наказания порождают обиду, боль, страх. За этим следует гнев, злоба, формирование агрессивности.

Ребёнок же, привыкший вести себя прилично из-за внешних воздействий, не развивает внутренний контроль своего поведения. И, безусловно, в отсутствии авторитетов он найдёт способы делать так, как хочет, только с ещё большей силой.

Каким же образом реагировать на так называемое «плохое» поведение?

Необходимо воспринять плохое поведение как информацию, которую отправляет нам ребёнок. Первая реакция - «Что мой ребенок хочет мне сказать своим поведением?»

Обычно послания детей можно отнести к одной из 4х групп:

1. Привлечение внимания. «Заметьте меня!»; «Лучше так, чем никак»
2. Борьба за власть. «Я – личность!»; «Пусть мне будет плохо, но в какой-то момент я почувствую себя сильным»
3. Месть. «Мне больно, обидно!»; «Я восстановлю справедливость и перестану чувствовать себя никчёмным»
4. Избегание неудач. «Я не верю в себя, я в отчаянии»; «Нечего стараться, всё равно ничего не получится», «Мне всё равно»; «И пусть плохой»; «И буду плохой!»

Стремления подростков вполне положительны и закономерны и выражают естественную потребность во внимании, признании и уважении личности, чувство справедливости, желание успеха. Подростки остро страдают от нереализации этих потребностей и от попыток восполнить эту нехватку неэффективными способами. Они не знают как иначе, и, поэтому, любое серьёзное нарушение поведения – крик (сигнал) о помощи! Для того чтобы помочь, нужно понять причину непослушания, обратив внимание на собственные чувства (при повторном непослушании):

· **Знайте,**
если вы испытываете раздражение – это способ привлечения внимания

Обычная реакция взрослого – замечание, выплёскивание эмоций.

Эффективная реакция взрослого – игнорирование выпада, оказание внимания вне ситуации, невербальные знаки внимания (погладить по спине, голове, улыбнуться).

если вы испытываете чувство гнева – это способ борьбы за власть

Эффективная реакция взрослого – смягчить своё требование, предоставить право выбора, согласиться и отложить на потом.

Вне ситуации постоянно подтверждать значимость ребёнка для окружающих, отмечать сильные стороны, относиться с уважением, использовать просьбы вместо указаний, не требовать невыполнимого, уменьшить контроль.

если вы чувствуете обиду – то подросток вам мстит, вы вольно или невольно обидели его.

Эффективная реакция взрослого – устранить причину боли (извиниться). Дать себе остыть; поговорить наедине с ребёнком о его и собственных чувствах, о настоящих причинах поведения, о последствиях. Признать свои ошибки (они всегда есть).

если вы чувствуете безнадёжность, отчаяние – ваш ребенок всеми силами старается избегать неудачи.

Эффективная реакция взрослого – перестать требовать, сбросить на ноль ожидания, давать доступные задачи, не критиковать, поощрять, избавлять от провалов.

Определившись с чувствами, самое главное – не реагировать привычным образом. Не исправлять, а помогать.

Помните о том, что подростки не знают, как поступать правильно. Взрослые знают больше у них есть бесценный дар - ОПЫТ.

Данный путь, несомненно, долгий и трудный. Основная сложность состоит в необходимости в каком-то смысле менять, перестраивать себя (переключать эмоции). Причём, вначале возможно усиление плохого поведения. Подростки не сразу поверят в искренность ваших намерений и будут проверять их, порой самым необычным образом. Сохраняйте благоразумие, будьте терпеливы и внимательны к своим детям. Постарайтесь стать для своих детей первыми людьми, к которым им захочется приходить в трудные минуты своей жизни за помощью.

Педагог-психолог

Дунаева О.Н.