

**Подростковый период** – это возраст, полный противоречий и болезненных переживаний. Это возраст наивысшего недовольства своим внешним видом. Это возраст, когда ждут перемен и одновременно боятся их. Это возраст оценки себя и своего места в мире. Это возраст крайнего одиночества в группе себе подобных. Это возраст первой любви.

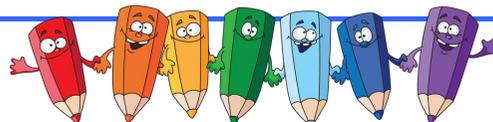
**Общение с подростками** — это проблема, с которой сталкиваются практически все родители. Гормональная «трансформация» ребенка меняет не только его физиологию, но и психику. В результате хороший добрый мальчик или девочка могут кардинально измениться в противоположную сторону. Поэтому очень важно знать, как правильно вести себя с подростком, чтобы не закрепить эти изменения навсегда.

- **Необходимость в поддержке.** Несмотря на то, что зачастую дети отгораживаются от родительской опеки и демонстрируют полную независимость, потребность в надежном тыле у них не пропадает. Они по-прежнему нуждаются в ласке, заботе и внимании. Но уже в другой форме, не «детской».

- **Переходной возраст — это норма.** Подростковый период — необходимая и неизбежная стадия взросления.

- **Потребность в уединении.** Чтобы не провоцировать эмоциональные бури у своего сына или дочери, давайте им время периодически побыть в одиночестве. В первую очередь — в своей комнате. В этот период определение «своя территория» для подростка приобретает особенное значение — здесь действуют его правила.

- **Стремление к свободе.** Стремление к самовыражению, которое касается всего: поведения, принятия решений, стиля одежды, манеры общения, мировоззрения, и т.д. И здесь нужно найти золотую середину, чтобы не потакать выходящему за рамки поведению, но и не ущемлять ребенка в его самоутверждении.



### ГЛАВНЫЕ ЗАПОВЕДИ МОНТЕССОРИ

1. Если ребенка часто критикуют - он учится осуждать.
2. Если ребенку часто демонстрируют враждебность – он учится драться.
3. Если ребенка часто высмеивают – он учится быть робким.
4. Если ребенка часто позорят – он учится чувствовать себя виноватым.
5. Если к ребенку часто бывают снисходительны – он учится быть терпеливым.
6. Если ребенка часто подбадривают – он учится быть уверенным в себе.
7. Если ребенка часто хвалят – он учится оценивать.
8. Если с ребенком обычно честны – он учится справедливости.
9. Если ребенок живет с чувством безопасности – он учится верить.
10. Если ребенок живет в атмосфере дружбы и чувствует себя нужным – он учится находить в это мире любовь.

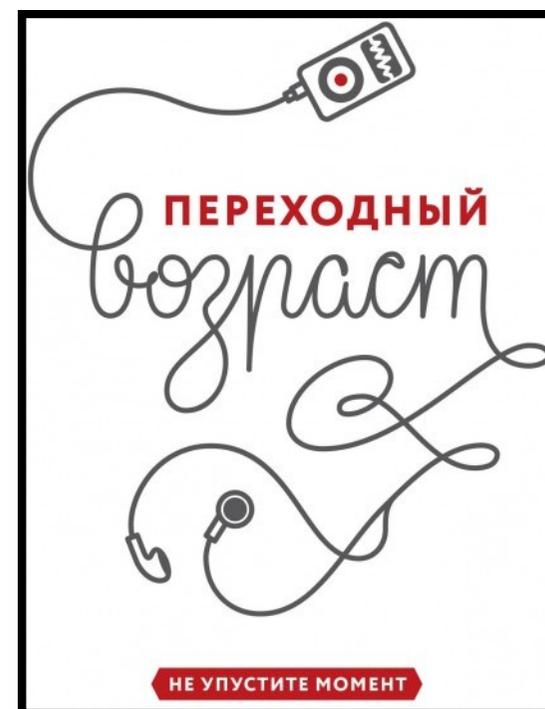
**Составитель:** Тырышкина Анна Федоровна,  
психолог

МКУ «ЦСОН» Убинского района  
Новосибирской области

**Адрес:** пл. 50 лет Октября, 5  
8 (383) 21 323

МКУ «ЦЕНТР СОЦИАЛЬНОГО  
ОБСЛУЖИВАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ»  
УБИНСКОГО РАЙОНА  
НОВОСИБИРСКОЙ ОБЛАСТИ

«КАК ТРУДНО  
БЫТЬ  
ПОДРОСТКОМ?!»



## ОСОБЕННОСТИ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА

Подростковый возраст охватывает период от 10-11 лет до 13-14 лет и является одним из самых сложных и ответственных в жизни ребенка и его родителей. Этот возраст считается кризисным, поскольку происходят резкие качественные изменения, затрагивающие все стороны развития и жизни.

Этот период характеризуется началом перестройки организма ребенка: ускоренным физическим развитием и половым созреванием. В организме возникают резкие перемены в связи с деятельностью желез внутренней секреции. Нарушение прежней слаженности в деятельности организма и еще не отрегулированная новая система его функционирования являются основой общей неуравновешенности подростка, его раздражительности, взрывчатости, резких колебаний настроения от бурной активности к вялости и апатии.

Особенность подросткового возраста в том и состоит, что внешне и по своим притязаниям - это взрослый, а по внутренним особенностям и возможностям—это во многом еще ребенок.

Учебная деятельность и школа перестает быть главной и самой важной задачей. Ведущей деятельностью становится личностное общение со сверстниками.



Вопросы отношений между полами занимают их более всего на свете.

Подростков больше всего интересует именно собственная личность. Такие вопросы, как «Кто я?», «Чем я отличаюсь от других?». Их начинает волновать вопрос человеческого существования: «Зачем я живу? В чем мое предназначение?».

Подростки перенимают вкусы, взгляды, манеры своей компании; стесняются быть «не как все».



### ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА, КОТОРЫЕ НЕОБЗОДИМО УЧИТЫВАТЬ ВЗРОСЛЫМ ПРИ ВЗАИМОДЕЙСТВИИ С ПОДРОСТКАМИ

- Правила, ограничения, требования, запреты обязательно должны быть в жизни каждого подростка. Это особенно полезно помнить родителям, желающим как можно меньше огорчать детей и избегать конфликтов с ними. Если ограничения отсутствуют, это значит, что взрослые идут на поводу у ребёнка, допуская попустительский стиль воспитания. Но! Правил и требований не должно быть слишком много, и они обязательно должны быть гибкими.
- Родительские установки не должны вступать в явное противоречие с важнейшими потребностями ребенка (потребностью в движении, познании, упражнении, общении со сверстниками, мнении которых он часто уважает больше, чем мнение взрослых).
- Правила и требования должны быть согласованы взрослыми между собой.
- Тон, которым сообщено требование и запрет, должен быть дружественным, разъяснительным, а не повелительным.

- О наказаниях. Степень наказания должна соответствовать серьезности проступка. За один проступок наказываем один раз, а не припоминаем бесконечно чужие ошибки.

- Старайтесь обойтись без длительных нравочений и лекций, не требуйте беспрекословного послушания, не решайте за него его проблемы. Советуйтесь с ним и умейте выслушать, не перебивая.

- Никогда не ставьте ему в пример его сверстников. Сравните его только с ним сегодня и с ним же вчера. Никогда не сравнивайте его с другими.

- Спокойствие, только спокойствие! Научитесь контролировать свои эмоции. Крик, истерики и упреки в повышенных тонах — мощный раздражитель для подростковой психики. Такое «громкое» общение может закончиться либо ответными криками, либо полным игнорированием. К примеру, перед тем как высказать свое мнение по поводу его поступка, сделайте несколько глубоких вдохов или мысленно сосчитайте до 10. За это время эмоции немного улягутся, и можно будет адекватно поговорить о случившемся.

- Проявление искреннего интереса к увлечениям подростка — еще один ключик к пониманию.

- Необходимость быть примером для своего ребенка с его взрослением становится все актуальнее. Поэтому глупо требовать от подростка не курить и не ругаться нецензурными словами, если сами этим грешите.

- Откажитесь от расхожего мнения «мы были лучше», а «они совсем испортились». Наши дети просто другие. Они выросли в других условиях, в другой стране, с другим друзьями.