

## Особенности подросткового возраста

*Любите вашего ребенка таким, какой он есть,  
и забудьте о качествах, которых у него нет...*

Все мы замечаем, как меняются наши дети. Некоторые говорят, что ребенок сильно вырос, кто-то отмечает изменения характера: появились вспыльчивость, эмоциональная неуравновешенность, желание спорить и противоречить родителям даже по пустякам. С ребенком уже труднее договориться, не всегда понятно, как поступить в некоторых ситуациях. Что происходит с ним?

Оказывается, он вступил в один из важнейших жизненных периодов, во многом определяющий его последующую судьбу, - **в период перехода от детства к взрослости - в подростковый период.**

### *Психофизиологические особенности подросткового возраста*

На фоне гормонального взрыва, который у девочек бывает в 11-12 лет, а у мальчиков в 12-13 лет, процессы возбуждения в коре головного мозга идут очень быстро, а процессы торможения - очень медленно. А это значит, что подростков любая мелочь отвлекает, заводит и раздражает, а вот затормозить, остановиться им не просто. Конечно, в таком состоянии трудно сосредоточиться на уроках, сконцентрировать внимание, не отвлекаться. Да и память их подводит нередко из-за этого же: когда интересно - все запоминается легко. А стало скучно - ну ничего не задерживается в голове. Гормональные бури заставляют эмоции у подростка часто сменяться. То все ему интересно, и подросток работает с радостью, а то вдруг раздражается ни с того ни с сего, готов заплакать или просто впадает в апатию.

### *Социально-психологические особенности*

**1. Чувство взрослости.** Подросток претендует быть взрослым и в то же время знает, что уровень его притязаний не во всем подтвержден и оправдан. Исключительная чуткость, близость и внимание требуется в это время от родителей, чтобы и не обидеть ранимую душу подростка, и не выпустить его из своего поля зрения. Отказ в признании права подростка на «взрослость» вызывает у него желание дать отпор, доказать, что он уже не маленький и тоже на что-то способен.

**2. Равенства прав.** Положение в кругу сверстников удовлетворяет потребность быть на равных; отношения со сверстниками подросток считает своими собственными, личными отношениями. Нельзя нарушать эти границы! Подросткам необходимо уединение, оно позволяет иметь свою собственную жизнь. Давая им возможность уединяться, родители демонстрируют уважение к ним. А всякое вмешательство, а тем более нетактичное, вызывает обиду, протест, сопротивление.

**3. Стремление к самостоятельности.** Родители обычно имеют в виду в основном обязанности (самостоятельно убрать квартиру, постирать), подростки, в основном, права (самостоятельно выбирать одежду, время сна, прихода домой). В самостоятельно выполняемые действия должны равномерно включаться как права, так и обязанности подростка. Это поможет во многом избежать конфликтов между родителями и детьми, а также будут способствовать становлению зрелой самостоятельности.

**4. Потребность самоутвердиться, занять достойное место в коллективе** - одна из самых главных, основополагающих потребностей подростка.

#### Рекомендации родителям

1. Безусловно принимать своего ребёнка.
2. Активно слушать его переживания и потребности.
3. Бывать (читать, заниматься) вместе.
4. Не вмешиваться в те его занятия, с которыми он справляется сам.
5. Помогать, когда просит.
6. Поддерживать успехи.
7. Делиться своими чувствами (значит доверять).
8. Конструктивно решать конфликты.
9. Будьте всегда личным примером (учите делами, а не словами).
10. Разговаривайте с детьми как с равными, уважая их мнение, избегая нравоучений, криков, нотаций.
11. Использовать в повседневном общении приветливые фразы. Например: «Мне хорошо с тобой...», «Мне нравится, как ты...», «Ты, конечно, справишься...», «Как хорошо, что ты у нас есть...» и другие.

#### ***Анкета «Хорошие ли вы родители?»***

На вопросы этого теста нужно отвечать «да», «нет», «не знаю». Итак:

1. На некоторые поступки ребенка вы часто реагируете «взрывом», а потом жалеете об этом.
2. Иногда вы пользуетесь помощью или советами друзей, когда вы не знаете, как реагировать на поведение вашего ребенка.
3. Ваши интуиция и опыт - лучшие советники в воспитании ребенка.
4. Иногда вам случается доверять ребенку секрет, который вы никому другому не рассказали бы.
5. Вас обижает негативное мнение о вашем ребенке других людей.
6. Вам случается просить у ребенка прощения за свое поведение.
7. Вы считаете, что ребенок не должен иметь секретов от своих родителей.

8. Вы замечаете между своим характером и характером ребенка различия, которые иногда удивляют вас.
9. Вы слишком сильно переживаете, неприятности или неудачи вашего ребенка.
10. Вы можете удержаться от покупки интересующей вещи для ребенка (даже если у вас есть деньги), потому что знаете, что ими полон дом.
11. Вы считаете, что до определенного возраста лучший воспитательный аргумент для ребенка - физическое наказание (ремень).
12. Ваш ребенок именно таков, о каком вы мечтали.
13. Ваш ребенок доставляет вам больше хлопот, чем радости.
14. Иногда вам кажется, что ребенок учит вас новым мыслям и поведению.
15. У вас конфликты с собственным ребенком.

### ***Подсчет результатов***

За каждый ответ «да» на вопросы: 2,4,6,8,10,12,14, а также «нет» на вопросы: 1,3,5,7,9,11,13,15 получается по 10 очков. За каждые «не знаю» получаете по 5 очков. Подсчитайте полученные очки.

*100-150 очков.* Вы располагаете большими возможностями правильно понимать собственного ребенка. Ваши взгляды и суждения - ваши союзники и решения различных воспитательных проблем. Если этому на практике сопутствует подобное открытое поведение, полное терпимости, вас можно признать примером, достойным для подражания. Для идеала вам не хватает одного маленького шага. Им может стать мнение вашего ребенка.

*50-99 очков.* Вы находитесь на правильной дороге к лучшему пониманию собственного ребенка. Свои временные трудности или проблемы с ребенком вы можете разрешить, начав с себя. И не старайтесь оправдываться нехваткой времени или натурой вашего ребенка. Есть несколько проблем, на которые вы имеете влияние, поэтому постарайтесь это использовать. И не забывайте, что понимать - это не всегда означает принимать. Не только ребенка, но и собственную личность тоже.

*0-49 очков.* Кажется, можно только больше сочувствовать вашему ребенку, чем вам, поскольку он не попал к родителю - доброму другу и проводнику на трудной дороге получения жизненного опыта. Но еще не все потеряно. Если вы действительно хотите что-то сделать для вашего ребенка, попробуйте иначе. Может, вы найдете кого-то, кто вам поможет в этом. Это не будет легко, зато в будущем вернется благодарностью и сложившейся жизнью вашего ребенка.