

## Портрет современного подростка

Подростковый возраст — сложный и во многом противоречивый период жизни ребенка. Резкие изменения, происходящие в физическом и психологическом облике, особенно бросаются в глаза родителям и педагогам. Подростковый возраст — период кризиса в развитии личности ребенка.

Особенности личности подростка можно охарактеризовать в двух словах — стремление к самостоятельности. Оно накладывает отпечаток на все стороны личности, поведение, чувства.

Для подростка характерно разнообразие интересов, что при правильном воспитании может оказать серьезное влияние на развитие его способностей и склонностей. Знания подростка углубляются, он начинает изучать научные дисциплины, у него появляется повышенный интерес к отдельным предметам.

Подросток чувствителен к оценке его окружающими. Отсюда известная ранимость, колебания в настроении. Случайная удача или похвала со стороны взрослых может привести подростка к переоценке себя, к излишней самоуверенности, зазнайству. Даже временная, случайная неудача может вызвать неверие в свои силы, развить чувство неуверенности, робости, застенчивости. Поэтому требуется особый такт со стороны родителей, учителей и воспитателей при общении с подростками.

В подростковом возрасте обострена боязнь прослыть слабым, несамостоятельным, маленьким. Чтобы показать свою самостоятельность, подросток нередко проявляет упрямство и грубость, хотя он и может осознать, что был не прав.

По сравнению с младшими школьниками подростки обнаруживают потребность в самовоспитании, что можно объяснить их возросшей сознательностью, а также стремлением походить на взрослых. Они уже в какой-то мере владеют такими средствами самовоспитания, как самоубеждение, самоконтроль, особенно стремятся к развитию физических и волевых качеств. Предоставленные самим себе, подростки не всегда идут по правильному пути самовоспитания, прибегая к весьма наивным, ребяческим средствам (например, подносят спичку к руке, чтобы испытать свое мужество и терпение, или ложатся без пальто в снег, чтобы закалить себя, и т.п.). Важно показать подростку, в чем заключается смысл самовоспитания и какими средствами это достигается.

### «Я-высказывания»

Потребности каждого человека выражаются в его чувствах, мыслях, желаниях. Они возникают у нас как «Я-мысли» (я хочу есть, я люблю это делать и т.д.). Однако в силу определенных традиций мы часто не решаемся прямо высказать свои желания, опасаясь, что нас могут счесть эгоистами, не знающими правил хорошего тона. Поэтому «Я-высказывания» в разговоре превращаются в «Ты-высказывания», то есть вместо «я чувствую, что со мной поступают несправедливо», мы говорим партнеру «ты — плохой». С помощью «Ты-высказывания» ответственность мы перекладываем на собеседника.

### «Портрет современного подростка»

Слишком говорлив. Чрезмерно подвижен. Имеет высокие требования к себе. Не понимает чувств и переживаний других людей. Ощущает себя отверженным. Любит ритуалы. Имеет низкую самооценку. Часто ругается со взрослыми. Создает конфликтные ситуации. Чрезмерно подозрителен. Постоянно контролирует свое поведение. Чрезмерно беспокоится по поводу каких-либо событий. Сваливает вину на других. Беспокоен в движениях. Часто спорит со взрослыми. Суетлив. Кажется отрешенным, безразличным к окружающему. Любит заниматься головоломками, мозаиками. Часто теряет контроль над собой. Отказывается выполнять просьбы. Импульсивен. Часто дерется. Имеет отсутствующий взгляд. Часто предчувствует «плохое». Самокритичен. Не может адекватно оценить свое поведение. Увлекается коллекционированием. Имеет плохую координацию движений. Опасается вступать в новую деятельность. Часто специально раздражает взрослых. Задает много вопросов, но редко дожидается ответов. Робко

здоровается. Мало и беспокойно спит. Говорит о себе во втором и третьем лице. Толкает, ломает, рушит все кругом. Чувствует себя беспомощным.

### **Основные правила, которые необходимо учитывать родителям при взаимодействии с подростком**

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. В результате они идут на поводу у собственного ребенка. Это попустительский стиль воспитания.

Правил, ограничений, требований, запретов не должно быть слишком много, и они должны быть гибкими. Это правило предостерегает от другой крайности — воспитания в духе «закручивания гаек», авторитарного стиля общения.

Правила, ограничения, требования должны быть согласованы взрослыми между собой. В противном случае дети предпочитают настаивать, ныть, вымогать.

Тон, которым сообщены требование и запрет, должен быть дружественным, разъяснительным, а не повелительным.

О наказаниях. От недоразумений никто не застрахован, и настанет момент, когда вам нужно будет отреагировать на явно плохое поведение подростка. Наказывая подростка, правильнее лишать его хорошего, чем делать ему плохо.

### **Правила общения с ребенком**

1. Можно выразить своё недовольство отдельными действиями ребенка, но не ребёнком в целом.

2. Можно осуждать действия ребёнка, но не его чувства, какими бы нежелательными или «непозволительными» они не были. Раз они у него возникли, значит, для того есть основания.

3. Не требуйте от ребёнка невозможного или трудно выполнимого. Вместо того посмотрите, что вы можете изменить в окружающей обстановке.

4. Недовольство действиями ребенка не должно быть систематическими, иначе оно перестает восприниматься.

5. Старайтесь не присваивать себе эмоциональные проблемы ребенка.

6. Позволяйте ребёнку встречаться с отрицательными последствиями своих действий (или своего бездействия). Только тогда он будет взрослеть, и становиться «сознательным».

7. Если ребенку трудно, и он готов принять вашу помощь, обязательно помогите. Но возьмите на себя только то, что он не может выполнить сам, остальное предоставьте делать ему самому.

8. Если ребенок вызывает своим поведением у вас отрицательные переживания, сообщите ему об этом.

9. Не вмешивайтесь в дело, которым занят ребенок, если он не просит помощи. Своим невмешательством вы сообщите ему: «С тобой все в порядке! Ты справишься!»

10. Чтобы избежать излишних проблем и конфликтов, соразмеряйте собственные требования с возможностями ребенка.

11. Постепенно, но неуклонно снимайте с себя ответственность за личные дела вашего ребенка, пусть он чувствует себя ответственным за их выполнение.

12. О своих чувствах говорите ребёнку от первого лица, сообщайте о себе, о своем переживании, а не о нем и его поведении.

#### **Для поддержания у ребенка нормальной самооценки важно:**

- безусловно принимать его;
- активно слушать его;
- не вмешиваться в его занятия, с которыми он справляется;
- помогать, когда просит;
- поддерживать;

- делиться своими чувствами (доверять);
- конструктивно разрешать конфликты;
- использовать в повседневном общении приветливые фразы, например: «Мне хорошо с тобой», «Я рада тебя видеть», «Мне нравится, как ты...», «Как хорошо, что ты у нас есть»;

**То, чего по отношению к детям нужно стараться НЕ делать:**

НЕ запугивайте, не угрожайте ребенку.

НЕ прибегайте к насилию — насилие всегда воспроизводится.

НЕ провоцируйте, не шантажируйте, не подкупайте ребенка — вы даете тем самым ему наглядный урок манипулирования людьми и чувствами.

НЕ оценивайте, не сравнивайте ребенка — принимайте его таким, какой он есть.

НЕ замалчивайте проблемы и конфликты.

НЕ приносите жертв — ребенку не может быть хорошо, если плохо вам.

НЕ отвергайте ребенка — как бы тяжело он ни провинился.