***Возрастные и психологические особенности подростка***

***( родительское собрание № 1 от 29 .09.2021 г.)***

**I. Вступительное слово учителя**

- Уважаемые папы и мамы! Ваши дети вступили в один из самых интересных, бурных и сложных этапов своей жизни - отрочество. Сегодня мы поразмышляем о некоторых психологических особенностях Подросткового возраста и подготовим себя к новым задачам в воспи­тании наших детей. Основная из них - перевод подростков в систему норм и требований для взрослых. Развитие подростка - это начало поиска себя, своего уникального «Я». Это путь становления индиви­дуальности. В психологии этот период времени называют периодом «брожения психики», он почти всегда бывает болезненным. Это время обострения проблем, когда часто возникает взаимонепонимание де­тей и взрослых. Чтобы его избежать, мы должны хорошо представлять, что происходит с нашими детьми и как найти с ними общий язык.

**II. Родительский всеобуч «Психофизическое развитие подростков»**

Каковы возрастные границы подросткового возраста? Сколько лет подростку? Основным критерием для периодов жизни является не календарный возраст, а анатомо-физиологические изменения в организме. **Половое созревание** определяет границы этого периода. Начало постепенного увеличения секреции половых гормонов начи­нается с 7 лет, но интенсивный и островыраженный подъем секре­ции отличает подростковый возраст. Это сопровождается внезапным увеличением роста, возмужанием организма, развитием вторичных половых признаков.

Переходный возраст приводит к временной дестабилизации за­щитных сил организма, что снижает сопротивляемость к вредным воздействиям. Могут отмечаться и функциональные отклонения со стороны сердечно - сосудистой и нервной систем: повышение арте­риального давления, нарушение ритма сердечной деятельности, нейровегетативная неустойчивость.

Ключ к пониманию психологических перемен подростка в **смене интересов**, в возникновении у него новых социальных по­требностей, в отказе от увлечений и стремлений детства. То, что вчера привлекало, становится сегодня неинтересным. Считается, что под­ростковый возраст без увлечений подобен детству без игр. Подростки стараются выделиться оригинальностью своих занятий, возвыситься в глазах окружающих. Им свойственны и лидерские увлечения, ко­торые сводятся к поиску ситуаций, где можно что-то организовать, руководить сверстниками.

К сожалению, в настоящее время некоторые увлечения подро­стков становятся вредными для их возраста: долгое времяпровожде­ние за экранами компьютера или игровых автоматов может привести к психической депрессии подростка. Самый примитивный вид увле­чений - информативно-коммуникативные, в которых проявляется жажда получения новой, не слишком содержательной информации, не требующей никакой критической переработки, и потребность в легком общении со сверстниками - во множестве контактов, позво­ляющих этой информацией обмениваться, - это многочасовые пус­тые разговоры в дворовой компании, созерцание происходящего вокруг - витрин магазинов, уличных происшествий, «глазение» в те­левизор. Такое времяпрепровождение трудно назвать увлечением, но оно очень характерно для большей части подростков. Именно в их среде возникают основные проблемы, связанные с азартными играми, противоправным поведением, ранней алкоголизацией, ток­сикоманией, наркоманией, бродяжничеством.

Потеряв прежние интересы и не обретя новых, подросток вре­менно утрачивает связи со средой, с окружающими его людьми и может ощущать себя очень одиноким. Л.Толстой назвал этот период «пустыней одиночества». Задача взрослых в этот период - занять ре­бенка полезным делом, помочь найти нужное увлечение, обсуждать с ним его потребности.

У подростков появляется **критическое отношение к прежним авторитетам,**и первой жертвой становятся самые близкие люди - родители. Если малыши преклоняются перед родителями, считают их самыми сильными, красивыми, умными, то подросток начинает замечать, что родители не так уж хороши, чтобы восхищаться ими, и может удариться в другую крайность. Иронизируя над этим перио­дом, Марк Твен заметил: «Когда мне было 14, мой отец был так глуп, что я с трудом переносил его; но когда мне исполнился 21 год, я был изумлен, насколько этот старый человек поумнел за последние семь лет». Не каждый подросток приходит к полному отрицанию родите­лей, но с детским преклонением перед ними расстается практически любой из них.

Переходный период требует повышенной затраты ресурсов организма. В сочетании со сменой интересов это может привести к снижению учебной успеваемости. Если игнорировать этот факт и усилить воспитательный нажим на школьника, то можно получить обратный результат плюс ухудшение поведения. Психологи отмечают, что у подростков появляется **повышенная утомляемость**во второй половине дня. В это время происходит большинство случаев непо­виновения старшим, нарушения учебной дисциплины, пререканий с учителями, проявлений своеволия и упрямства. Возникает сходная с ранним детством ситуация: малыш капризничает, потому что устал, а мы наказываем его за неповиновение.

Подросткам свойственна **эмоциональная неустойчивость,**не­ожиданные переходы от радужных надежд к унынию и пессимизму. Придирчивое отношение к родным сочетается с острым недовольст­вом собой. Временами подросток ищет уединения, ему необходимо как-то осмыслить происходящее. Естественно некоторое отчуждение по отношению к родным и усиление тяги к сверстникам. Если в такие периоды настойчиво вызывать подростка на откровенность, то можно встретить враждебность, за которой скрывается подавленность и уныние.

Физическое возмужание подростка дает ему ощущение зрелос­ти, но социальный статус его, ни в семье, ни в школе не меняется. И тогда начинается борьба за признание своих прав, самостоятельность. Подросток требует, чтобы все - и взрослые, и сверстники – к нему относились не как к маленькому, а как к взрослому; появляется желание оградить некоторые стороны своей жизни от вмешательс­тва родителей, определяются собственные вкусы, взгляды, оценку собственная линия поведения. Подростки противоречивы. В семье они стремятся к своей независимости, праву поступать по-своему, а среди сверстников они соглашатели, проявляющие чрезмерную зависимость от чужого мнения.

Но и родители не всегда последовательны. Возникает своеобразный парадокс: готовя ребенка ко взрослой жизни, мечтая о ней, родители не могут принять самостоятельность ребенка как раз тогда, когда зрелость приближается.

Половое развитие властно заявляет о себе и накладывает отпечаток на поведение подростка. Появляется **интерес к противопо­ложному полу,**повышается внимание к своей внешности. Быстрый рост конечностей приводит к временной угловатости, неуклюжести движений. Подростки могут страдать от пониженной самооценки, придавать чрезмерное значение недостаткам своей внешности, ста­новиться застенчивыми, домоседами.

Главным стержнем подростковых переживаний является **поиск смысла жизни.**Нелегко ему на нравственном перепутье найти пра­вильную, разумную дорогу. Подросток нуждается в нравственном авторитете, который ответил бы на все его сомнения. Найдись неже­лательный авторитет, поразивший подростка своим «знанием жизни», своей уверенностью, а порой и мнимой щедростью, криминальной псевдо-романтикой, и он пойдет по дороге, ведущей к преступле­нию.

Наш выдающийся педагог В.А. Сухомлинский обобщил главные **личностные черты подростка,**показал, как можно их учитывать взрослым.

1. **Непримиримость к злу,**эмоциональное неприятие его, с одной стороны, сочетается с неумением разобраться в сложных явле­ниях жизни - с другой. Погасите эмоциональный порыв, и вы получите холодного, расчетливого человека. Поэтому вслушайтесь в то, что волнует, тревожит подростка, не отмахивайтесь и не отгораживайтесь от него.

2. Подросток хочет быть хорошим, **стремится к идеалу.**Он не

любит, когда его прямолинейно воспитывают. Его раздражают словес­ные назидания. Истина всегда дороже, если вы открыли ее сами. Еще в прошлом веке была известна педагогическая аксиома: плохой учи­тель сообщает истину, хороший - открывает ее вместе со своим вос­питанником. Подростки четко улавливают воспитательную фальшь, болезненно реагируют на несправедливость. Неопытность подростка может привести к тому, что из добрых побуждений он может совер­шить и нечто предосудительное. Альтернатива «виноват - невиноват» слишком упрощает дело. В жизни бывает немало ситуаций и обстоя­тельств, которые нельзя оценить однозначно.

1. Подростку хочется **быть личностью.**Совершить что-нибудь героическое, романтическое, необычное. При наличии потребности к действию и желания самоутвердиться подросток еще не знает, как этого можно добиться, и может попасть в беду.
2. У подростка выражено противоречие между богатством жела­ний и ограниченностью сил. Отсюда множественность и **непостоянс­тво влечений.**«Мудрые» поучения старших - «не разбрасывайся», «думай только об учебе» - порождают лишь конфликт. Подростку очень важно найти свой путь, чтобы одно из увлечений стало при­званием. Надо помочь подростку найти себя в труде, в увлечении творческой деятельностью.
3. В подростке сочетаются **романтическая восторженность**и **грубые выходки.**Восхищение красотой и ироническое отношение к ней. Он стыдится своих чувств. Тонкие человеческие чувства кажутся ему детскими. Он опасается, что его будут считать чересчур чувстви­тельным, и прикрывается грубостью. Если нет нравственной культу­ры, то можно растерять добрые чувства, приобретенные в детские годы.

**III. Практические рекомендации**

В конце собрания родители получают памятку «Проблемы под­росткового возраста».

**IV. Проект решения родительского собрания**

Рекомендовать родителям строить новую тактику общения с де­тьми, учитывая психофизические особенности подросткового воз­раста.

**Дополнительный материал**

***Тест «Готовы ли вы к переходному возрасту ребенка?»***

1. На ваш взгляд, самая большая проблема переходного возраста заключается в том, что ребенок...

а) перестает прислушиваться к мнению родителей;

б) может попасть в плохую компанию;

в) начинает осознавать себя как самостоятельную личность.

2. Вспоминая свое детство, вы обычно рассказываете ребенку...

а) о том, что вы хорошо учились;

б) о похожих проблемах и способах их решения;

в) забавные случаи.

3. Сколько времени в день вы проводите с ребенком, беседуя о его делах?

а) не больше часа;

б) около 2 часов;

в) больше 2 часов.

4. Учитель жалуется на поведение ребенка, в то время как сын или дочка сами утверждают, что виновником происшествия является их одноклассник. Ваши действия...

а) отругаете ребенка, потому что учитель не станет жаловаться беспри­чинно;

б) встанете на сторону сына или дочери и будете обвинять одноклассника;

в) дома подробно расспросите ребенка и объясните ему, почему учитель счел его виноватым.

5. Каких проблем подросткового возраста вы боитесь больше всего?

а) отчуждения;

б) употребления алкоголя и наркотиков;

в) ранних половых контактов.

6. В каком возрасте нужно начинать беседовать с ребенком о сексе?

а) с 12 лет;

б) с 14 лет;

в) когда он сам начнет задавать вопросы.

7. Ребенок признался, что девочка (мальчик), которая(-ый) ему нравится, не отвечает взаимностью. Что вы ему скажете?

а) предложите немного изменить внешность, вести себя более открыто и дружелюбно;

б) успокоите, что в его жизни еще будет много других девочек (мальчи­ков), в сто раз лучше;

в) постараетесь отвлечь ребенка от печальных мыслей и пережива­ний.

8. Ребенок наотрез отказывается заниматься в кружке, который раньше посещал с удовольствием. Ваши действия?

а) предложите ему выбрать другое занятие;

б) постараетесь убедить продолжить занятие, чтобы довести начатое дело до конца;

в) упрекнете его в лени и нежелании развивать свои способности.

9. Подросток просит вас отпустить его с друзьями в клуб, на дис­котеку. Ваша реакция...

а) придумаете благовидный предлог, из-за которого ребенку придется отложить встречу с друзьями;

б) поговорите с ним об опасных соблазнах, которые таят в себе клубы, и запретите посещать подобные места до 18 лет;

в) отпустите при условии, что ребенок будет «выходить на связь» в ус­ловленное время.

10. Подросток считает себя непривлекательным из-за угрей. Как его можно успокоить?

а) обратить внимание на его выразительные глаза и красивую форму носа;

б) сказать, что это временное явление, и у всех подростков бывают пры­щи;

в) собрать информацию о существующих косметических средствах борьбы с угрями и пообещать купить их.

11. Вы обнаружили, что от куртки ребенка пахнет табаком. Что вы предпримете?

а) будете искать сигареты в карманах его куртки;

б) строго спросите, не начал ли ребенок курить;

в) заведете разговор о том, что многие подростки рано начинают курить, и как бы невзначай спросите, нет ли таких среди его друзей, и как он сам относится к курению.

12. Вы увидели личный дневник, в котором ребенок описывает свой сексуальный опыт...

а) признаетесь, что читали дневник, и выскажете свое беспокойство;

б) при случае заведете разговор о контрацепции;

в) вызовете ребенка на откровенный разговор, чтобы детально разо­браться в ситуации.

13. Если вам не нравится кто-то из друзей ребенка, вы обычно...

а) просите его меньше общаться с этим другом;

б) не разрешаете приглашать друга к вам домой;

в) откровенно высказываете свое мнение о нем.

14. Что вы скажете ребенку, если услышите, как он грубит бабушке?

а) «Как ты разговариваешь с бабушкой?!»;

б) «Что у вас произошло?»;

в) «Пожалуйста, не обижай бабушку!».

15. Ребенок увлекся музыкальной группой, творчество которой  
вам не нравится. Вы...

а) постараетесь понять, что именно привлекает ребенка в музыке лю­бимого коллектива;

б) предложите послушать записи других современных и классических исполнителей;

в) подвергнете критике тексты песен и аранжировку, чтобы ребенок осознал свое заблуждение.

**Ключ к тесту**

**1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15 - а**

**5, 5, 5, 5, 1, 1, 1, 3, 3, 3, 5, 3, 5, 1 - б**

**3, 1, 3, 3, 3, 3, 5, 5, 5, 5, 5, 3, 5, 1, 3 - в**

**1 3 1 1 5 1 3 3 1 1 1 1 1 3 5**

**Анализ результатов теста**

**16-35 баллов - готовность номер один.**Ваш ребенок не страдает от недостатка внимания и знает, что родители всегда будут на его стороне и в любой момент придут на помощь. Ежедневный родительский труд дает вам основание для уверенности в том, что все «вложенное» в ребенка не позволит ему совершить непоправимых ошибок. Тем не менее не стоит забывать принцип: «Доверяй, но проверяй!». Каким бы самостоятельным ни казался ребенок, вcё-таки он еще не совсем взрослый. Контролировать местонахождение, успеваемость и круг общения можно косвенно и ненавязчиво, например, через общих знакомых или родителей друзей подростка. Не стоит поощрять лишнюю фамильярность в общении и стараться быть для ребенка «своим в доску». Для гармоничного развития ребенку нужно ощущать твердые жиз­ненные принципы родителей, их спокойствие и уверенность.

**36-55 баллов - у страха глаза велики.**Вы чересчур восприимчивы к трудностям переходного возраста. Вас пугают газетные статьи о подрост­ковой преступности, наркомании и СПИДе. Диковатая подростковая мода, современная музыка, употребление жаргона - все это вызывает в вас внут­ренний протест, который может заставить сына или дочь «закрыться». В ваших отношениях с ребенком не хватает непринужденности. Если ежедневно не давать возможности проявлять самостоятельность, как он научится ответ­ственности? Гиперопека и нравоучительные беседы никогда не оправдывают возлагаемых на них надежд. Лучше просто время от времени болтать с ре­бенком о фильмах и музыке, о каких-то незначительных событиях, исподволь расспрашивая его о друзьях, взглядах на жизнь, и ненавязчиво высказывать свое мнение. Подросток обязательно примет все это к сведению.

**56-75 баллов - без диктатуры.**Вам необходимо пересмотреть свои отношения с ребенком, чтобы уберечь и его, и себя от серьезных конфлик­тов. Основная проблема состоит в излишней требовательности, нежелании принимать систему ценностей подростка и мириться с изменениями в его характере. Жесткий контроль, постоянные запреты, отсутствие личного про­странства заставляют ребенка протестовать и отстаивать свою свободу, часто проявляя грубость и даже жестокость. Не имея возможности приглашать друзей к себе домой, ребенок все свободное время пропадает на улице или «висит на телефоне». В такой ситуации необходимо подумать, что вы можете предложить ему вместо подобных развлечений. Например, можно записать ребенка в туристический клуб, если он испытывает тягу к приключениям, или в танцевальную студию, если он целыми днями слушает рэп.

**Ключ к тесту**

**1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 а**

**5 5 5 5 1 5 1 1 3 3 3 5 3 5 1 6 3 1 3 3 3 3 5 5 5 5 5 3 5 1 3 в**

**1 3 1 1 5 1 3 3 1 1 1 1 1 3 5 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 а б в**

***Памятка для родителей***

1. Старайтесь говорить со своим ребенком открыто и откровенно на самые деликатные темы.
2. Опасайтесь получения вашим ребенком информации из чужих уст.
3. Рассказывайте о своих переживаниях в том возрасте, в котором сейчас ваши дети.
4. Будьте открыты для общения с ребенком. Даже если вы чего-то не знаете или в чем-то сомневаетесь, не стесняйтесь сказать об этом.
5. Не высказывайтесь негативно о тех переживаниях, которые были связаны с вашим взрослением. Ребенок будет их переживать с вашей позиции и воспринимать так, как воспринимали вы.
6. Постарайтесь сделать так, чтобы ваши дети не воспринимали сексуальные отношения как нечто грязное и постыдное. От этого во многом зависит их физиологическое взросление.
7. В период полового созревания мальчикам важно получать под­держку и одобрение со стороны мам, а девочкам – со стороны пап.
8. Проявляйте ласку к своим детям, демонстрируйте им свою лю­бовь.
9. Будьте особенно внимательны и наблюдательны, обращайте внимание на любые изменения в поведении своего ребенка.
10. Старайтесь защитить своего ребенка всеми возможными сред­ствами, если он в этом нуждается.
11. В самостоятельности ребенка не следует видеть угрозу ли­шиться его. Помните, что ребенку нужна не столько самостоятель­ность, сколько право на нее.
12. Хотите, чтобы ребенок сделал то, что вам нужно, сделайте так, чтобы он сам захотел этого.
13. Не перегружайте ребенка опекой и контролем.