Ваш ребёнок вырос: трудности и риски младшего подросткового возраста

Уважаемые, родители! Наша встреча посвящена вопросу подросткового возраста. Дети растут и общаться с ними, взаимодействовать порой становиться непросто. Подростковый возраст вносит изменения в характер ребёнка, взаимоотношения с окружающими людьми и сверстниками. Очевидное физическое взросление меняет взгляды ребенка на жизнь, его ценностные ориентиры. Развитие подростка – это начало поиска себя, своего уникального «Я». Это путь становления индивидуальности. Этот период почти всегда бывает болезненным, это время проблем между детьми и родителями. Вот почему они бывают такими раздражительными, хамоватыми, злыми, плаксивыми, наглыми и самонадеянными. И напрасно родители задают сакраментальные вопросы типа "почему" и "как ты мог" - подросток и сам не знает ответа. Часто все происходит помимо его собственной воли. И только родители, а не "друг Коля", способны удержать его от глупостей, не дать потеряться в этом мире.

Поддержка семьи вашему ребенку сейчас очень важна. Ему как никогда нужны ваше тепло и забота, понимание и доверие.

Существует три ступени подросткового возраста:

- Младший подростковый возраст 10-13 лет

- Средний подростковый возраст 13-15 лет (*14 лет – наиболее опасный)*

- Старший подростковый возраст 15-18 лет

Этап первый – 10-13 лет: «Оставьте меня в покое!»

Ребенок в этот период переживает гормональную перестройку организма. Он быстро утомляется, ему часто хочется побыть одному. Но в это же время необходимо закрепить за собой авторитет, ведь от того, как он покажет себя, зависит его "статус" в среде сверстников. Значит необходимо бывать "на людях". И что же происходит?

Желание одиночества и невозможность этого приводит к конфликту в душе подростка - он капризничает, становится раздражительным, может обронить резкое словцо. Свободное время он проводит не как раньше - с родителями, а в компании друзей. Авторитет какого-нибудь Коли становится важнее, чем мнение отца.

Кризис 13 лет очень часто сравнивают с кризисом 3-х лет, только направлен он не на освоение пространства и предметные действия, а на освоение социального пространства, пространства человеческих взаимоотношений.

Основной особенностью этого возраста являются резкие, качественные изменения, затрагивающие все стороны развития. Процесс анатомо-физиологической перестройки является фоном, на котором протекает психологический кризис.  
 Активизация и сложное взаимодействие гормонов роста и половых гормонов вызывают интенсивное физическое и физиологическое развитие. Увеличиваются рост и вес ребенка, причем у мальчиков в среднем пик "скачка роста" приходится на 13 лет, а заканчивается после 15 лет, иногда продолжаясь до 17. У девочек "скачок роста" обычно начинается и кончается на два года раньше (дальнейший, более медленный рост может продолжаться еще несколько лет).  
 Изменение роста и веса сопровождается изменением пропорций тела. Сначала до "взрослых" размеров дорастают голова, кисти рук и ступни, затем конечности - удлиняются руки и ноги - и в последнюю очередь туловище. Интенсивный рост скелета, достигающий 4-7 см в год, опережает развитие мускулатуры. Все это приводит к некоторой непропорциональности тела, подростковой угловатости. Дети часто ощущают себя в это время неуклюжими, неловкими.  
 В связи с быстрым развитием возникают трудности в функционировании сердца, легких, кровоснабжении головного мозга. Поэтому для подростков характерны изменение АД (артериального давления), повышенная утомляемость, перепады настроения, неуравновешенность.

Подросток занимает промежуточное положение между детством и взрослостью. Подросток — уже не ребёнок, но ещё и не взрослый. Эта промежуточная позиция доставляет массу неприятностей. Иногда дверь в мир взрослых захлопывается перед носом самими же значимыми взрослыми, с мотивировкой «ты ещё слишком мал», «нос не дорос». Они, чаще всего родители, оказываются не готовыми к новому статусу ребёнка в семье и социуме.

Противоречие подросткового возраста заключается в том, что ребёнок стремится получить статус взрослых и взрослые возможности, но в сочетании с избеганием взрослой ответственности.

Более всего особенности личностного развития подростка проявляются в общении со сверстниками (ибо, напомним, ведущая деятельность этого возрастного периода – интимно личностная).

 Любой подросток мечтает о закадычном друге. При чем о таком, которому можно было бы доверять «на все 100», как самому себе, который будет предан. В друге ищут сходства, понимания, принятия. Дружат чаще всего с подростом того же пола, социального статуса, таких же способностей (правда, иногда друзья подбираются по контрасту, как бы в дополнение своим недостающим чертам). Дружба носит избирательный характер, измена не прощается. А в купе с подростковым максимализмом дружеские отношения носят своеобразный характер: с одной стороны – потребность в единственно-преданном друге, с другой – частая смена друзей.

Любовь в этом возрасте менее устойчива, чем юношеская. Вожатые «пионерлагерей», наверное, неоднократно отмечали одну особенность подростковой влюбчивости. Например, в начале смены мальчик влюблен в одну девочку, в середине ревнует другую, а в конце смены обменивается телефонами с третьей. И ведь каждое из отношений — вполне серьезные намерения, в которые сам мальчик искренне верит. Но на самом деле не все так просто. Ведь часто объект любви вообще разделен:

- одну девочку любят идеально

- проявляют отношения (гуляют) с другой.

Немалую роль в формировании личности подроста играет РЕФЕРЕНТНАЯ ГРУППА — значимая для подростка группа, чьи взгляды он принимает. Это может быть и дворовая компания, и класс, и друзья по кружку, и соседские ребята по этажу. Вот когда надо родителям быть особенно внимательными. Ведь такая группа является большим авторитетом в глазах ребенка, чем сами родители, и сможет влиять на его поведение и отношения с другими. И именно к мнению членов этой группы подросток будет прислушиваться. Именно в ней будет пытаться утвердиться.

Приоритеты подростков

Главным для многих подростков становится не учёба(45%), а возможность общаться с друзьями(55%).

Происходит психологическое отдаление подростка от семьи и школы, влияние сверстников усиливается. Зачастую он стоит перед выбором между официальным коллективом и неформальной группой общения. Предпочтение подросток отдает той среде и группе, в которой он чувствует себя комфортно, где относятся к нему с уважением. Это может быть и спортивная секция, и кружок, *но может быть и подвал дома, где собираются подростки, общаются, курят, выпивают.*

 На психическое развитие подростка, его поведение значительное влияние оказывает общественное мнение товарищей.(52%) Учитель и родители для подростка не является таким непререкаемым авторитетом, как для младших школьников(48%).Подростки предъявляют высокие требования к деятельности, поведению, личности взрослых. Для подростков характерна разбросанность интересов.

В старших классах интерес всё больше перемещается с учебных предметов(29%) в другую среду вне школьной деятельности(71%). Активно формируется не познавательные интересы, а спортивные, технические, художественные

Интерес к урокам снижается, успеваемость падает.

В свободное от уроков время подростки любят:

- проводить с друзьями на улице –52 %,

- участвовать в вечерах и дискотеках — 13 %,

- заниматься в спортивных секциях и кружках — 34 %.

 Подросток начинает чувствовать себя взрослым, он отвергает свою принадлежность к детям, но у него еще нет ощущения полноценной взрослости, зато есть огромная потребность в признании его взрослости окружающими**.**

Чувство взрослости проявляется в желании, чтобы и сверстники, и в первую очередь взрослые относились к нему как к взрослому человеку. В общении требовании подростка разговаривать с ним на равных.

Основной закон, на котором строится поведение подростка

— Любое поведение подчинено общей цели – чувствовать себя востребованным, быть значимым:

- Ощущать свою состоятельность в учёбе,

- Чувствовать свою значимость в семье,

- Строить отношения со сверстниками,

- Вносит свой вклад в жизнь семьи, класса (реализовать свой творческий потенциал)

Ошибки родителей при общении с подростком.

Многие мамы и папы, памятуя о том, как еще пару лет назад их «медвежонок» был плюшевым и послушным, пытаются вернуть былую идиллию, сажая ослушника на "короткий поводок". Они заставляют его бросить компанию сверстников, навязывают свое общество и доказывают, что "Коля двоечник и хулиган", могут и накричать в порыве эмоций. Стоит ли удивляться, если "медвежонка" после этого дома будет не сыскать, а убежденность в том, что "друг Коля" лучше папы (хотя бы потому, что во всем его понимает), только укрепится.

*Что делать?*

Не предпринимайте ничего! Этот этап благополучно пройдет, если родители перестанут смотреть на подростка как на маленького ребенка и научатся уважать его мнение и прислушиваться к нему, перестанут делать выговоры и унижать его друзей. Неплохо в этой ситуации пригласить домой его приятелей. По крайней мере вы сможете составить о них какое-то мнение.

**Советы родителям на каждый день.**

— Помните, что дурные поступки не всегда являются отражением внутреннего мира подростка.

— Сопереживайте, не высмеивайте и не отталкивайте в минуты откровенности.

— Старайтесь проводить время вместе. Только не сидите молча у телевизора, а займитесь интересным ему делом. Например, сыграйте в баскетбол или спойте под гитару.

— Не вмешивайтесь в занятия, с которыми он справляется и без вас, не навязывайте свое мнение по любому вопросу, не критикуйте.

— Помогайте, когда он просит вас об этом.

— Поддерживайте даже самые ничтожные успехи во всем - в учебе, спорте и т.д.

— Делитесь своими чувствами. Разрешайте конфликты мирным путем. Не давайте волю слезам, крикам, угрозам.

Чаще используйте приветливые фразы. Например: "Мне хорошо с тобой", "Я рада тебя видеть", "Мне нравится, как ты...", "Я по тебе соскучилась", "Давай (посидим, поделаем...) вместе", "Ты, конечно, справишься", "Как хорошо, что ты у нас есть»

— Обнимайтесь! Не менее четырех, а лучше восьми раз в день. В проявлениях родительской ласки "взрослые" подростки нуждаются порой отчаяннее, чем крохотные карапузы.