



# Психологические возрастные особенности подростков: проблемы и пути решения

**Абакирова Татьяна Петровна,**  
заместитель директора по НМР  
ГБУ НСО «Областной центр диагностики и  
консультирования», кандидат психологических наук

# Вопросы для обсуждения:

- Каковы границы подросткового возраста?
- Чем подросток отличается от ребенка?
- Чем подросток отличается от взрослого?
- Почему подростковый возраст называют трудным?
- Кризис подросткового возраста: правда или вымысел?
- Какие задачи развития важны в подростковом возрасте?
- Как влияет отношение родителей на формирование личности подростка?
- Как строить отношения со «взрослым ребенком»?



***Природа-мать милосердна.***

***Она дает нам двенадцать лет на то, чтобы развить любовь к нашим детям, перед тем как превратить их в подростков.***

***(Уильям Калвин)***

## Социальный портрет подростка школы

**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 %**.

• Любимым жанром кино и литературы у подростков являются **фантастика** — 30%; **боевики** — 29%, **детективы** — 12%, **триллеры** — 12%, **мистика** — 5%, **эротика** — 8%.

У каждого подростка в жизни есть трудные ситуации. Помощь для их разрешения большинство предпочитает искать у **родителей (48 %)** или у **друзей (45 %)**.

Менее 2% подростков выразили готовность обратиться за помощью к классному руководителю.

54% подростков этого возраста испытали насилие со стороны других людей (мальчики — 65%, девочки — 40%).

**По видам насилия:** избиение — 10%; издевательства, оскорбление — 28%; вымогательство денег и вещей — 5; другим видам насилия — 3%.

50% подростков считают, что, в основном, насилие исходит от чужих ребят.

Для **28%** источник насилия — одноклассники; для **20%** — взрослые, для **3%** подростков основной источник насилия — родители, а для **5%** — учителя.

45% подростков о своей беде рассказывают друзьям; 40% -родителям.

Готовы рассказать о своей беде учителям 1% подростков, представителям правоохранительных органов — 3%. 11% подростков о своей беде предпочли бы не говорить никому.

**О готовности совершить насилие** подростки сказали так: готовы отомстить за нанесенную обиду — 46%, склонны сами совершить насилие — 3%, способны уйти из дома — 5,5%, могли бы совершить преступление — 2 %. 43% подростков ушли от ответа на этот вопрос. Причинами могут быть неспособность к насилию либо трудность прогнозирования поведения в той или иной ситуации.

**Подростковый возраст** обычно характеризуется как *переломный, переходный, критический, трудный, возраст полового созревания*.

Подростковый период развития охватывает **возраст с 11 до 15 лет**, совпадая с обучением в средних классах школы и характеризуется началом перестройки организма ребенка: ускоренным физическим развитием и половым созреванием.

**Нарушение слаженности** в деятельности организма и неотрегулированная новая система его функционирования являются основой общей неуравновешенности подростка, его раздражительности, взрывчатости, резких колебаний настроения.

В подростковом возрасте изменяются условия жизни и деятельности подростка, что приводит к перестройке психики, **появлению новых форм взаимодействия** между сверстниками. У подростка меняется **общественный статус, положение в коллективе**, ему начинают предъявляться более серьезные требования со стороны взрослых.

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.

Происходит **психологическое отдаление** подростка от семьи и школы, их значение в становлении личности подростка снижается, 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.

**Характерные особенности подросткового возраста:**

- эмоциональная незрелость,
- недостаточно развитое умение контролировать собственное поведение,
- соразмерять желания и возможности в удовлетворении своих потребностей, повышенная внушаемость,
- желание самоутвердиться и стать взрослым.

# Что такое переходный период подростков и когда он начинается?

- Подростковым возрастом принято называть период от 10-11 до 15-16 лет.
- Его называют переходным, так как в это время ребенок переходит от детской модели поведения к взрослой.
- *Подростковый возраст условно подразделяют на три подпериода:*
- *Первый – это период подготовки (младший подростковый возраст)*
- *Второй – непосредственно переходный возраст*
- *Третий – постпереходный возраст (постпубертатный)*



- Подростковый период – важный и трудный этап в жизни человека, Подростковый возраст можно сравнить с остановкой Ивана-царевича на развилке дорог около камня, на котором написано: «Налево пойдёшь..., направо пойдёшь ...».
- Это время выборов, которое во многом определяет всю последующую жизнь.

# Какие же основные перемены в себе ощущает современный подросток?

- Бурное развитие и перестройка социальной активности.
- Мощные сдвиги во всех областях жизнедеятельности.
- Процесс перехода от зависимого, опекаемого детства, когда ребенок живет по особым правилам, установленным для него взрослыми к самостоятельной жизни.
- В это время складываются, оформляются устойчивые формы поведения, черты характера и способы эмоционального реагирования, которые в дальнейшем во многом определяют жизнь взрослого человека, его физическое и психическое здоровье.







В возрасте 13-14 лет меняется система ценностей и интересов. То, что было ценно, обесценивается, появляются новые кумиры.

В этом возрасте подростки тянутся ко всему необычному, часто увлекаются неформальными течениями.

## Физиологические основы кризиса подросткового возраста:

- Половое созревание, этот период называют «**гормональной бурей** или **эндокринным штормом**».
- **Начинается бурный, неравномерный рост**, вследствие чего подросток становится диспропорциональным, неуклюжим.
- Стремительное физическое развитие сопровождается рядом противоречивых моментов. В результате всех этих кардинальных физиологических изменений у подростка могут возникнуть **проблемы со здоровьем**. Частые головные боли, бессонница, повышенная утомляемость, сложности с аппетитом, нестабильное артериальное давление, снижение внимательности и отсутствие концентрации.

# Психологические особенности подросткового возраста:

- Изменения в эмоциональных реакциях.
- Наблюдается снижение, противоречивость самооценки.
- **Двойственное отношение к себе**: смешения чувства гордости и брезгливости, стыда и радости, неприятия и восхищения. Подростки могут или стать излишне неряшливыми, проявляя протест против своего нового тела или, наоборот, уделять себе гораздо больше внимания.
- Больше обращают внимание на свои **слабые стороны**.
- Подростки критично относятся к отрицательным чертам своего характера, переживая из –за тех черт, которые мешают им в дружбе и взаимоотношениях с другими людьми.
- **Возможно стремление** к крайним позициям в оценке
- Время самоутверждения, формирования внутреннего «Я»



# Психологические проблемы подросткового возраста

- Важный аспект для подростка – **уважение себя как личности**. Научившись воспринимать мир критически, дети начинают видеть в себе слишком много недостатков, особенно в сравнении с другими сверстниками. **Также болезненно они воспринимают любой намек на неуважение извне.**
- Часто подавленное состояние подростка либо повышенная агрессивность вызваны именно **дисбалансом между внутренней потребностью ребенка в уважении и его недостаточным проявлением со стороны родителей и сверстников.**
- **Бурное развитие критического мышления.** Рассудочная, т.е. формальная, жесткая логика владеет умом подростка. Она требует на любой вопрос однозначного ответа и оценки: истина или ложь, да или нет. Отсюда берется не особенно жалуемая взрослыми особенность подросткового сознания - максимализм, который в сочетании с бушующими эмоциями порой заставляет подростка «навсегда» ссориться с друзьями и родителями, впадать в глубочайшее уныние в связи с «отсутствием смысла жизни», поскольку человеческие отношения и жизнь вообще настолько противоречивы и многообразны, что не укладываются в рамки формальной логики.
- **Потребность в близких отношениях и признании окружающих.** Друзья для подростка зачастую становятся важнее и роднее членов семьи. Вспыхивают искры первой романтической влюбленности, порой разгорающиеся до настоящего пожара личной драмы. Именно в человек начинает учиться любить и строить близкие отношения. И именно в этот период мнение окружающих о нем приобретает колоссальное значение.



## Проявление кризиса подросткового возраста



- Внешне кризис возраста проявляется в грубости, скрытности, нарочитости поведения, стремлении поступать наперекор требованию и желанию взрослых; в игнорировании замечаний, ухода от обычной сферы общения.
- В тоже время перестройка отношения подростка к себе влияет не только на его эмоциональное состояние, но и на развитие его творческих способностей и удовлетворённость жизнью вообще.
- Учёба в это время отходит на второй план. Особенности проявляются в пренебрежительном отношении к обучению, плохая успеваемость, бравада, невыполнением обязанностей: избегая выполнять какие-нибудь обязанности и поручения по дому, готовить домашние задания, а то и посещать занятия.
- Подобные подростки оказываются перед лицом большого количества «лишнего времени», но для них характерно неумение содержательно проводить досуг. У большинства отсутствуют увлечения, они не занимаются в секциях и кружках, не посещают выставки и театры. Бессодержательно проводимое время толкает подростков на поиск новых «острых ощущений».
- На всём протяжении подросткового периода наблюдается чётко выраженная динамика агрессивности. Формы агрессивного поведения типичны для большинства подростков.



# Агрессивность

Является отражением подсознательной агрессивности по отношению к самому себе, так же как и любовь к людям невозможна без любви и уважения к собственному «я».

К формированию агрессивного отношения к миру приводит не только прямая агрессия, направленная на ребенка или подростка, но и возникновение у него стойкого чувства вины и сомнений в собственной «хорошести» под влиянием отсутствия должной поддержки со стороны родителей

Для того чтобы не вызывать излишней агрессии, постарайтесь при любых обстоятельствах не проявлять её сами. Вам гораздо проще справиться со своими эмоциями, чем детям, и гораздо проще держать себя в руках, потому что вы осознаёте суть происходящего процесса.

Агрессия — не метод решения проблемы, агрессия рождает только агрессию. И больше ничего. Пойти на какие-то уступки необходимо, особенно сейчас, когда они уже ощутили себя взрослыми, но до взрослости им ещё далеко

- Наиболее распространенные **результаты взаимодействия физиологических и психологических изменений**, происходящих в процессе кризиса подросткового возраста:
- 
- *•Повышенный интерес к собственной внешности.*
- *•Стремление к независимости и свободе.*
- *•Группирование со сверстниками.*
- *•Повышенный интерес к сексу и взаимоотношениям полов.*
- *•Потребность в уединении.*
- *•Потребность в личном пространстве и ревностное к нему отношение.*
- *•Резкость и безапелляционность суждений.*
- *•Ранимость в сочетании с показной холодностью.*
- **Кризис подросткового возраста** – самый сложный из всех возрастных кризисов для ребенка, т.к. именно в этот период он впервые по-настоящему глубоко заглядывает внутрь себя и оказывается способным осознавать многое из того, что с ним происходит, но далеко не всегда может понять причины происходящего. Поэтому перед вами встает непростая задача – осознавая физиологическую и психологическую суть кризиса подросткового возраста стараться поддерживать и помогать вашему ребенку на пути взросления.

# Психологические основы кризиса подросткового возраста:

- Существует два возможных пути протекания кризиса подросткового возраста:
- **1. «Кризис независимости». Основные проявления.**
  - Негативизм
  - Упрямство
  - Грубость
  - Бунтарство
  - Стремление во всем поступать по-своему
  - Противостояние авторитетам и иконоборчество
  - Ревностное отношение к личному пространству
- **2. «Кризис зависимости». Основные проявления:**
  - Чрезмерное послушание
  - Возврат к детским интересам и формам поведения
  - Зависимость от взрослых
  - Несамостоятельность
  - Инфантильность в суждениях и поступках
  - Подчинение мнению большинства
  - Стремление быть «как все»



# «Уже не «ребенок, но еще и не «взрослый»»

|  |  |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>● Приобретают самостоятельность</li></ul>  | Взрослые люди имеют реальный жизненный опыт, обладают профессиональными знаниями   |
| <ul style="list-style-type: none"><li>● Способны и стремятся сами принимать решения</li></ul>  | Взрослый человек несёт ответственность не только за себя, но и за других людей   |
| <ul style="list-style-type: none"><li>● Имеет собственную точку зрения</li></ul>   | Взрослые менее свободны в своих поступках, так как их поведение контролируется моральными, этическими, правовыми и прочими нормами взрослой жизни и законами общества    |
| <ul style="list-style-type: none"><li>● Интересуется темами смысла жизни, общения, дружбы, влюблённости, выбора профессии.</li></ul> | Взрослый человек вполне самостоятелен, он может принимать решения и менять свой образ жизни (подросток такой самостоятельности лишён – во многом он зависит от взрослых) |



# Проблема конфликта в подростковом возрасте

*В подростковом возрасте особенности развития психики и организма складываются так, что ребенок переживает одновременно несколько серьезных внутренних конфликтов:*

- **Желание быть взрослым** – отрицание ценностей окружающих взрослых.
- **Ощущение себя центром вселенной** – самокритика и неприятие себя как личности.
- **Желание быть «как все»** – глубокая потребность заявить о своей индивидуальности и исключительности.
- **Половое созревание** – страх и неприятие перемен, происходящих в организме.
- **Влечение к противоположному полу** – неумение выстраивать отношения.

*Подростку трудно справиться с таким наплывом эмоций, переживаний и физических ощущений в этот период. Внутренние конфликты неизбежно находят отражение во внешней жизни.*



## «Трудный подросток»

- это штамп, который «лепят» взрослеющим детям, если не могут найти с ними общий язык.

А ведь часто такая проблема бывает надуманной, конфликты возникают из-за того, что родители (взрослые) не знают психологии подростка.

Вот они, главные истины эти:  
Поздно заметили, поздно учли...

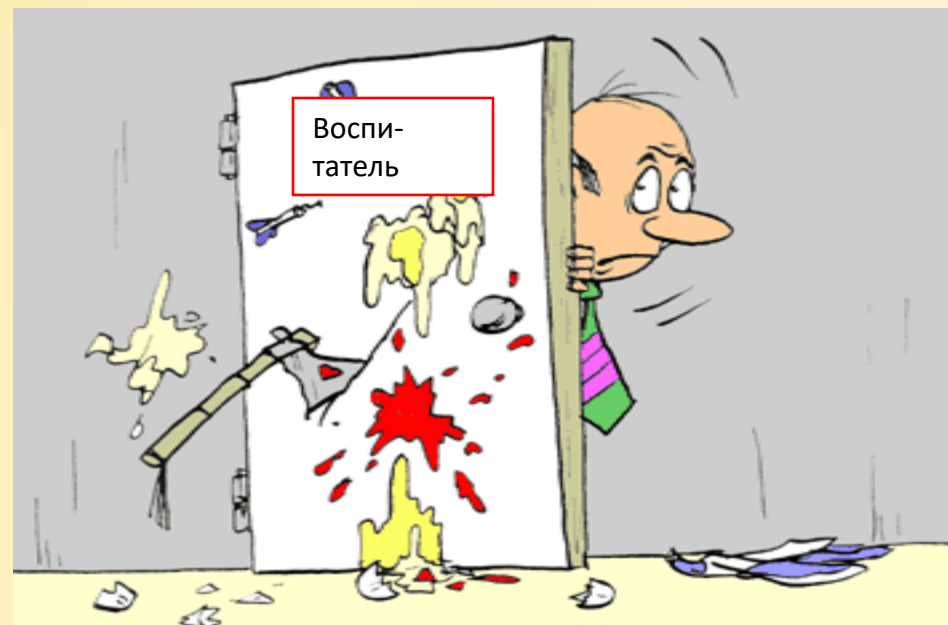
Нет, не рождаются трудными дети,  
Просто им вовремя не помогли

# Подростковый возраст считается трудным, потому что:



- происходят резкие изменения в организме ребёнка: формируется взрослый скелет, перестраивается вся эндокринная система, возрастает потребность в сне и пище;
- подросток зачастую не понимает, что с ним происходит, и начинает испытывать комплексы по поводу собственной внешности
- новый образ может не нравиться, а новые ощущения – пугать;
- появляется потребность в общении с противоположным полом, но в силу своей неопытности подростки ещё не знают, как правильно это делать;
- из-за возникающих перемен у многих подростков появляется повышенная эмоциональная возбудимость;
- происходит переосмысление личного опыта, подросток стремится определить свои место и роль в обществе других людей;
- появляются вопросы, связанные со смыслом жизни и выбором профессии

# «Основные причины трудностей во взаимодействии»



# «Узелки на память»



## 1 причина – борьба за внимание

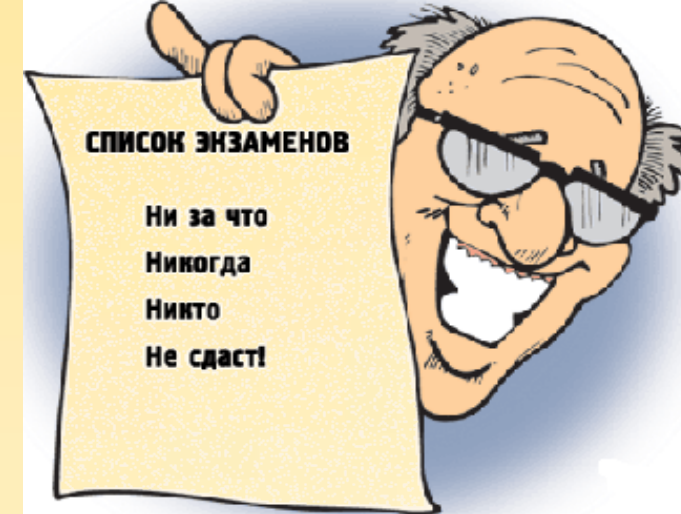
Непослушание – это тоже возможность привлечь к себе внимание  
Внимание необходимо для эмоционального благополучия

## 2 причина – борьба за самоутверждение

Подросток объявляет войну бесконечным указаниям, замечаниям и опасениям взрослых

Возможность иметь своё мнение, принимать собственное решение – это возможность приобрести свой опыт, пусть даже ошибочный

# «Узелки на память»



## **3 причина – желание мщения за несправедливое отношение**

- за сравнение не в его пользу с другими;
- унижение перед другими, в том числе и взрослыми;
- несправедливость
- и невыполнение обещания;

**4 причина – неверие в собственный успех, обусловленное учебными проблемами, «натянутые» взаимоотношения в классе с одноклассниками и с учителем, с низкой или заниженной самооценкой**

# Движущие силы развития подростка

Противоречия между новыми потребностями и тем, как их можно удовлетворить.

К подростку предъявляются уже другие требования со стороны социума.

Разрешаются эти противоречия за счет формирования более высокого уровня психического развития, за счет новых качеств, навыков и видов деятельности.

**«Общая особенность этих противоречий – несоответствие между стремлением к самоутверждению, своими желаниями и умением воплотить все это в жизнь».**

**(В.Сухомлинский)**

**Психологическая напряженность, сопровождающая период формирования целостности личности подростка, зависит от многих факторов. Важна духовная атмосфера общества, в котором находится человек, влияют на воспитание внутренние противоречия общественной идеологии.**

**(Э. Эриксон)**



## **Задачи развития юности:**

- **подготовка к трудовой деятельности;**
- **подготовка к вступлению в брак и к семейной жизни;**
- **появление желания нести ответственность за себя и общество;**
- **обретение системы ценностей и этических принципов, которыми можно руководствоваться в жизни**

## **Задачи развития юности:**

- **принятие своей внешности и умение эффективно владеть телом;**
- **формирование новых, более зрелых отношений со сверстниками своего и противоположного пола;**
- **принятие мужской или женской роли;**
- **достижение эмоциональной независимости от родителей и других взрослых**

*Роберт Хэвигхерст, американский психолог.  
Книга «Задачи развития и образования»*



# Законы сохранения доверия

## **1 закон**

– Нужно учить подростка соблюдать определённые правила поведения терпеливо и постепенно

## **2 закон**

– Запреты и требования должны быть гибкими, и их не должно быть много

## **3 закон**

– Требования и запреты не должны вступать в противоречие с важнейшими потребностями подростка

## **4 закон**

– Запреты и требования, предъявляемые педагогами, должны быть едиными

## **5 закон**

– Запреты и требования должны быть разъяснены воспитаннику

## **6 закон**

– Запреты и требования должны предъявляться спокойным и доброжелательным тоном

# «Восемь заповедей для педагогов»

- Не жди, что воспитанник будет таким, как ты, или таким, как ты хочешь. Помоги ему стать не тобой, а собой.
- Не относись к его проблемам свысока. Жизнь дана каждому по силам, и будь уверен – ему она тяжела не меньше, чем тебе, а может быть, и больше, поскольку у него нет опыта.
- Не унижай!
- Не забывай, что самые важные встречи человека — это его встречи с детьми. Обращай больше внимания на них — мы никогда не можем знать, кого мы встречаем в ребенке.
- Не мучь себя, если не можешь сделать что-то для воспитанника. Мучь, если можешь, но не делаешь. Помни: для ребенка сделано недостаточно, если не сделано все.
- Умей любить чужого ребенка. Никогда не делай чужому то, что не хотел бы, чтобы делали твоему.
- Ребенок — это та драгоценная чаша, которую Жизнь дала тебе на хранение и развитие в нём творческого огня.
- Люби воспитанника любым — неталантливым, неудачливым, взрослым. Общаясь с ним, радуйся, потому что он — это праздник, который пока еще с тобой





Одним из элементов микросреды, в отношениях, формирующих личность, является семья. При этом решающим является не её состав – полная, неполная, распавшаяся, а нравственная атмосфера, взаимоотношения, которые складываются между взрослыми членами семьи, между взрослыми и детьми.

# Как выстроить отношения с ребенком, чтобы не навредить ему?

*Родительская семья является первой и важнейшей в жизни ребенка моделью взаимоотношений между людьми. При этом решающим является не её состав – полная, неполная, распавшаяся, а нравственная атмосфера, взаимоотношения, которые складываются между взрослыми членами семьи, между взрослыми и детьми.*

*Возможные перекосы и дисгармония в семейных отношениях наиболее остро проявляются именно в подростковом возрасте ребенка.*



## Можно выделить 4 неблагоприятные ситуации в семье:

Гипер опека различных степеней: от желания быть соучастником всех проявлений внутренней жизни детей до семейной тирании.

Гипо опека нередко переходящая в безнадзорность.

Ситуация, создающая « кумира семьи» - постоянное внимание к любому побуждению ребёнка и неумеренная похвала за весьма скромные успехи.

Ситуация, создающая «золушек» в семье. Появилось много семей, где родители уделяют много внимания себе и мало детям.



# Несколько примеров негармоничного поведения родителей и их последствия для подростка

**Недостаток внимания к подростку, его проблемам и интересам, отсутствие общения и привязанности между родителями и детьми**

Асоциальное поведение подростка: побеги из дома, демонстративное «ничегонеделание», эпатажные выходки и эмоциональные провокации

**Чрезмерное внимание к ребенку, большое количество запретов и ограничений, отсутствие личного пространства и поля для принятия самостоятельных решений**

Инфантильность, неумение дать сдачи, отстаивать свою территорию; протесты по отношению к родителям по защите собственного «Я»

**Поощрение малейших прихотей и желаний, отсутствие требований и границ, чрезмерная любовь и обожание**

Неадекватная оценка себя по отношению к окружающим, чрезмерное самомнение, потребность в постоянном внимании к собственной персоне

**Диктаторский, спартанский стиль воспитания, завышенные требования, отсутствие похвалы, чрезмерно жесткий стиль общения, невнимание к желаниям и интересам ребенка**

Либо замкнутость, уход в себя и собственный мир, отстраненность от социума, либо пускание «во все тяжкие» и демонстративное нарушение всех запретов и ограничений, установленных родителями

**Завышенные требования, несоответствующие возрасту обязанности и роли в семье: выполнение родительских функций по отношению к младшим детям, возложенное на ребенка «взрослое» чувство долга и ответственности по отношению к семье, непризнание его детства как такового**

Затяжные депрессивные состояния, бесконтрольная агрессия, вспышки гнева по отношению к объекту ответственности



## *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.

# Рекомендации для родителей

**1. Все подростки в той или иной степени недовольны собой, своей внешностью, своими достижениями и успехами в среде сверстников. Девочки подвержены низкой самооценке сильнее, чем мальчики.**

➤ Помогите подростку увидеть свои сильные стороны, понять, в чем он привлекателен и уникален. Отмечайте его реальные успехи, постарайтесь поднять его самооценку в собственных глазах.

**2. Подростки испытывают очень большую потребность в общении со сверстниками. Стать своим, быть полноправным членом социальной группы, компании друзей – главная мечта любого подростка.**

➤ Помогите ребенку выстроить отношения в коллективе. Найдите время для разговора «по душам»; расскажите ребенку о вашем подростковом возрасте, о вашем опыте первой любви, дружбы, первых ссор и ошибок. Анализируя ваши рассказы подростку будет легче принять решение в отношении собственных проблем.



# Рекомендации для родителей

**3. В поисках собственного «Я» подросток может начать вести себя эпатажно, одеваться в странные одежды, слушать непривычную музыку и так далее. Если поведение ребенка не несет угрозы себе и окружающим, позвольте ему «перебеситься»**

➤ Не высмеивайте его новые увлечения, не запрещайте самовыражаться. Дайте понять, что он по-прежнему ценен и любим независимо от его внешности.

**4. Уроки из собственного опыта усваиваются гораздо лучше, чем родительские наставления. Конечно, такие эксперименты уместны в тех вопросах, где ошибка ребенка не приведет к критическим последствиям.**

➤ Позвольте подростку совершать ошибки. Это отнюдь не означает отсутствие родительского контроля. Наоборот, разрешите ребенку сделать по-своему, но предупредите о возможных, на ваш взгляд, последствиях. Старайтесь не ограждать подростка от трудностей. Научите преодолевать трудности.



# Рекомендации для родителей

**5. В этом возрасте формируется круг интересов подростка на основе особенностей его характера и способностей. Подростки часто могут менять увлечения или вообще ничем не заниматься, что может привести к избытку свободного времени**

- Максимально сократите период его свободного времени – «времени праздного существования и безделья».

Помогите подростку включиться в такую деятельность, которая лежит в сфере его интересов и создаёт возможности ему реализовать и утвердить себя на уровне взрослых.



**6. Подростки пока не умеют справляться с высоким уровнем агрессии и управлять накопившейся энергией**

- Порекомендуйте спортивную школу или помогите составить график ежедневных тренировок дома. Купите гантели, гири и боксёрские перчатки. Тренируйтесь вместе.



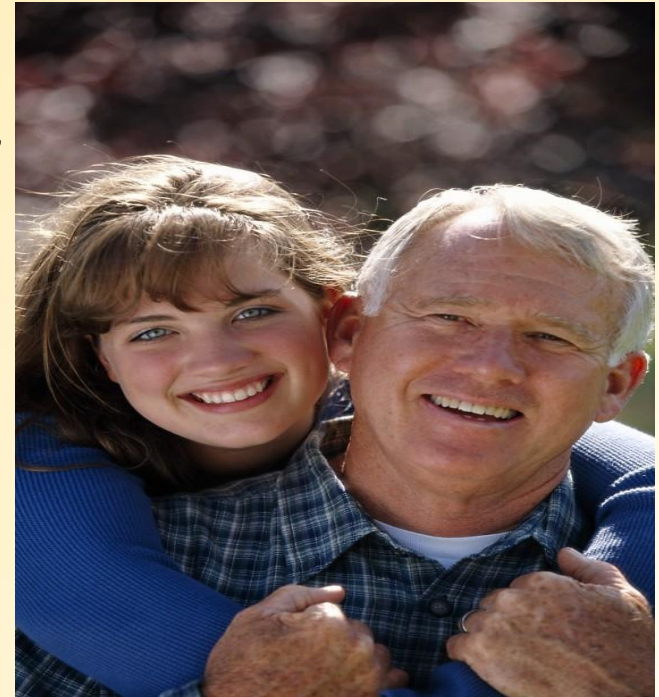
# Рекомендации для родителей

## **7. В этом возрасте подростки очень болезненно относятся к критике и замечаниям**

- Не предъявлять подростку завышенные требования, не подтверждённые его способностями.
- Не захваливать подростка, объясняя его неудачи случайностью, т.к. это формирует у подростка эффект неадекватности.
- Анализируйте с детьми причины их удач и неудач. Поддерживайте ребёнка, когда ему нелегко.

## **8. Подростки хотят общаться со взрослыми**

- Разговаривайте с детьми как с равными, уважая их мнение, избегая нравоучений, криков, назидательности и уж тем более иронии.





# Как подружиться с подростком

*«Не опекайте меня, не ходите за мной, не связывайте каждый мой шаг, не свивайте меня пеленками пристрастия и недоверия, не напоминайте и словом о моей колыбели. Я самостоятельный человек. Я не хочу, чтобы меня вели за руку. Передо мной высокая гора. Это цель моей жизни. Я вижу ее, думаю о ней, хочу достичь ее, но взойти на эту вершину хочу самостоятельно. Я уже поднимаюсь, делаю первые шаги. И чем выше ступает моя нога, тем более широкий горизонт открывается мне, тем больше я вижу людей, тем больше познаю их, тем больше людей видят меня. От величин и безграничности того, что мне открывается, делается страшно. Мне необходима поддержка старшего друга. Я достигну своей вершины, если буду опираться на плечо сильного и мудрого человека. Но мне стыдно и боязно сказать об этом. Мне хочется, чтобы все считали, что я самостоятельно, своими силами доберусь до вершины».*

*В. А. Сухомлинский*