

КОУ «Излучинская школа-интернат  
для детей с ограниченными возможностями здоровья»

## ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

# СОВРЕМЕННЫЙ ПОДРОСТОК. КАКОЙ ОН?



Подготовила Аринчихина О.В. педагог-психолог

## Подростки...

Мы ищем тех, кто с нами рядом  
Мы знаем всё, но мы молчим  
Мы понимаем, лучше правда,  
Но всё же ложь мы говорим  
Мы любим радость и веселье,  
Но всё же чаще депресняк  
Мы умираем от безделья,  
Но часто в комнате бардак  
Мы ищем снова приключенья,  
Хотя опять сидим в долгах  
Не любим в жизни измененья  
Хотя беда для нас пустяк  
Мы больше любим прогуляться,  
Чем дома физику учить  
Мы интернет не выключаем,  
Хотя нас просят не сидеть  
Идём к друзьям, сказав на часик  
Но возвращаясь в 2 часа  
Мы долго, глупо извиняясь  
Ложимся спать, не сняв шарфа  
А утром, снова просыпаясь  
Хотим поспать, хоть пол часа.  
Мы все уроки прозябаем  
Потом всё ходим доздавать  
А после долго удивляясь,  
Откуда 3, должно быть 5  
На лавке маркером рисуем  
Балоном красим гаражи  
Учёба, вовсе не волнует  
Мы веселимся от души  
Мы понимаем смысл жизни,  
Но забываем лишь тогда,  
Когда идём с друзьями вместе,  
А мы гуляем допоздна...

Шефель Анна



## Психологические особенности подростка от 11 до 15 лет

1. Средний школьный возраст (от 10-11 до 14-15 лет) называют отроческим, или подростковым.

2. Процесс формирования новообразований, отличающих подростка от взрослого, растянут во времени и может происходить неравномерно, из-за чего в подростке одновременно существуют и «детское» и «взрослое».

3. Центральное новообразование отрочества - чувство взрослости – возникающее представление о себе как уже не о ребенке.

Подросток начинает чувствовать себя взрослым, стремиться быть и считаться взрослым.

4. Развитие самосознания (система внутренних согласованных представлений о себе).

5. Ведущие позиции начинают занимать общественно полезная деятельность и общение со сверстниками.

6. Возраст характеризуется перестройкой мотивационной сферы, интеллектуальной сферы (проявляются элементы теоретического мышления и профессиональная направленность интересов и планов), сферы взаимоотношений со взрослыми и сверстниками, личностной сферы – самосознания.

**Весна! Дети распускаются.**

**Если подросток "отбился от рук", значит, родители что-то пропустили.**

**Кто виноват?**

Прежде всего, откроем страшную тайну. На самом деле, утверждают специалисты, никаких «весенних обострений» нет! Просто весной тепло, а значит больше возможностей удрать из дома без опаски отморозить уши или промочить ноги. Проблему, естественно, это не умаляет. Просто говорить о ней нужно в другом контексте, без привязки к какому-либо сезону. «Вдруг» ничего не случается! И это главное, что нужно понять. Как говорят психологи, становление подростка как личности проходит в несколько этапов. И, скорее всего, если поведение сыночка или дочери вас сильно огорчает, следует пересмотреть стиль собственного воспитания. Вероятно, вы упустили какой-то важный момент. Не заметили, когда ваш авторитет, ласка, строгость или просто внимание остро требовались ребенку...

К сожалению, такого рода конфликты легко трансформируются в ситуацию «поздно пить «Боржоми». Но, как говорится, кто предупрежден, тот вооружен. Просто будьте предельно внимательными в так называемые «пиковые» этапы взросления подростка. По большому счету их всего два...

### **Этап первый – 10-13 лет: «ОСТАВЬТЕ МЕНЯ В ПОКОЕ!»**

Ребёнок 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.

#### **Типичная ошибка родителей**

Многие мамы и папы, памятуя о том, как ещё 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 своё общество и доказывают, что «Коля двоечник и хулиган», могут и накричать в порыве эмоций. Стоит ли удивляться, если «медвежоночка» после этого дома будет не сыскать, а убежденность в том, что «друг Коля» лучше папы (хотя бы потому, что во всем его понимает), только укрепитя.

#### **Что делать?**

Не предпринимайте ничего!

Психологи говорят: этот этап благополучно пройдёт, 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 друзей. По крайней мере, вы сможете составить о них какое-то мнение.

## **Этап второй - 14-15 лет: «НЕ УЧИТЕ МЕНЯ ЖИТЬ!»**

Гормональный фон постепенно выравнивается, но появляется переизбыток энергии, который срочно нужно куда-то девать. Подросток в этом возрасте живёт по принципу «сила есть - ума не надо». Столь же прямолинейна и его логика, он делит мир только на «хорошее» и «плохое». В «хорошее» попадает то, что ему по душе - прогулы школы, курение, мат, выпивка и бесшабашные компании. Так жить весело и «стильно». Кроме того, ему кажется, что, не подчиняясь воле «предков», он «сохраняет» чувство собственного достоинства». В категорию «плохого», увы, часто попадает всё, что касается скучных взрослых - любое слово родителей и учителей воспринимается в штыки.

### **Типичная ошибка родителей**

Взрослые думают, якобы послушания можно достичь нравоучительными беседами о том, «что такое «хорошо» и что такое «плохо». Но вопреки этому подросток становится ещё более неуправляемым. И тогда родители совершают непростительное: кричат и бранятся. В результате часто уходит из семьи, начинает ненавидеть мать и отца, либо, следуя принципу «вы считаете меня плохим, и я им буду», пускается во все тяжкие.

### **Что делать?**

Очень важно понять: перед вами почти сформировавшаяся личность. Первым этапом диалога с сыном или дочерью должен быть разговор в спокойной обстановке. Вы должны сказать, что он (она) уже не ребёнок, поэтому отныне отвечать за свои поступки будет, как и любой другой взрослый. Подворовываешь деньги? Что ж, эта сумма будет вычтена из твоих карманных расходов. Не пришла к определенному часу с дискотеки - в другой раз доверия к себе не жди. Тон разговора должен быть спокойным и деловым.

Уделите должное внимание тому занятию, которое больше всего по душе подростку в этот период. Быть может, он любит кататься на роликах, неплохо рисует или играет в шахматы. Почему бы не начать развивать в нем эти задатки, предложив позаниматься в кружке, секции? Это отвлечет подростка от дурных дел и заставит гордиться своими успехами. И, как знать, поможет определиться с будущей профессией.

## **ВНИМАНИЕ, ТОЛЬКО ВНИМАНИЕ**

### **Универсальные советы на каждый день**

Подростки, по мнению учёных, - те же романтики, только страсти кипят у них в душе. Но, в отличие от писателей и художников, они не умеют рассказать о том, что творится с ними. 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 всё происходит помимо его собственной воли. И только родители, а не «друг Коля», способны удержать его от глупостей, не дать потеряться в этом мире. Поэтому...

- **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 настольные игры.
- **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 всём - в учёбе, 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 четырёх, а лучше восьми раз в день. В проявлениях родительской ласки «взрослые» подростки нуждаются порой отчаяннее, чем крохотные карапузы.

### **А что остается?**

Да, подросшие дети - не подарки. Очень сложно порой вести себя с ними сдержанно и спокойно. Но важно помнить мудрые слова: **«И это пройдёт»**. Возьмите за правило, ложась спать, анализировать прожитый день. Мысленно отмечайте ошибки в общении с подростком, старайтесь

спрогнозировать его поведение. Такая предсказуемость поможет спокойному и доброжелательному общению. Тогда, став действительно взрослым человеком, он не потеряет уверенности в том, что лучшие друзья - это родители. Ведь именно они в трудную минуту поддержали, смогли понять и принять.

Наградой вам будут доверие, уважение и любовь. А это так важно, когда на пороге маячит старость...

## РЕКОМЕНДАТЕЛЬНЫЙ СПИСОК КНИГ

### РОДИТЕЛЯМ ПОДРОСТКОВ

1. Байярд Р.Т., Байярд. Ваш беспокойный подросток. Руководство для отчаявшихся родителей/Пер, с англ. - М.:Просвещение,1991.
2. Гиппенрейтер Ю.Б. Общаться с ребёнком. Как? - М.: Черо, 1997.
3. Кон И.С. Психология ранней юности. Кн. для учителя. - М.Просвещение, 1989.
4. Литвак М.Е. Если хочешь быть счастливым.-Ростов- на Дону: Изд-во «Феникс»,1995.
5. Лободина С. Как развить способности ребёнка.-СПб. Питер Паблишинг, 1997.
6. Нартова-Бочавер С.К. Несмеянова М.И. Малярова Н.В. Мухортова Е.А.Чей я - мамин или папин? Психология благополучного развода в семье с детьми.- М.МЦНМО, 1995.
7. Орлов Ю.М. Восхождение к индивидуальности: Кн. для учителя. - М.: Просвещение, 1991.
8. Паренс Г. Агрессия наших детей/Пер.с англ. - М.: Изд. дом «Форум», 1997.
9. Петрунёк В.В., П. Таран Л.Н.Нелёгкий шаг к юности: Родителям о нервно-психическом здоровье подростков. - М.:Педагогика,1984.
10. Популярная психология для родителей:2-е изд., исправл./Под ред. А.С. Спиваковской. - СПб.: Союз, 1997.
11. Рахматшаева В. Грамматика общения. - М.: Семья и школа, 1995.
12. Сартан Г.Н.Тренинг самостоятельности у детей. - М.,1998.
13. Соколова В.Н.Юзефович Г.Я. Отцы и дети в меняющемся мире: Книга для учителей и родителей. - М.:Просвещение,1991.
14. Экман П. Почему дети лгут? - М. Педагогика - Пресс, 1993.