

В этом возрасте родителям важно помнить, что подростковый возраст – это время, в котором трудно не только им, но и самому ребенку. Основная задача родителей в данном возрасте – сохранить с ребенком теплые, доверительные отношения и помочь ему стать более самостоятельным.

«Волшебные вопросы», направляющие ребенка:

Что ты хочешь?

А зачем тебе это?

Представь, что ты уже получил то, что хочешь.

Что будешь с этим делать? Сколько будешь радоваться? Ты точно этого хочешь?

Как ты думаешь, почему у тебя этого нет?

Что может повлиять на изменение ситуации?

Что ты будешь делать?

Какие могут быть последствия для тебя и других?

Что для тебя в этом самое трудное?

Что бы ты посоветовал другому, оказался он на твоём месте?

Представь себе диалог с самым мудрым человеком, которого ты знаешь. Что он скажет тебе делать?

Я не знаю, что делать/ дальше. А ты как думаешь?

Если бы так сказал или поступил кто-то другой, что бы ты почувствовал, подумал? Что бы потом сделал?

В чем ты выиграешь, а в чем проиграешь, если так сделаешь?

Что должен уметь? Где и как будешь этому учиться?

Кто и чем может тебе помочь?

Когда ты начнешь это делать?

Ты точно достигнешь при этом своей цели?

Какие возможны трудности и препятствия?

Что будешь делать в этом случае?

Что делать родителям, чтобы сохранить любовь и уважение своих подростки детей?

1. Не следует видеть в самостоятельности ребенка угрозу его лишиться.
2. Помните, что ребенку нужна не столько самостоятельность, сколько право на нее.
3. Чтобы ребенок выполнил то, что Вам нужно, постарайтесь сделать так, чтобы он сам этого захотел.
4. Не злоупотребляйте опекой и контролем, не перегружайте его.
5. Не создавайте в семье "революционную ситуацию", а если создали, то приложите все усилия, чтобы разрешить ее мирным путем.
6. Не забывайте слова И.В. Гете: "В подростковом возрасте многие человеческие достоинства проявляются в чудачествах и неподобающих поступках".

Куда обратиться за помощью:

*Общероссийский детский телефон доверия
8 800 2000 122*

*Телефон доверия для подростков и молодежи,
бесплатная оперативная психологическая
помощь несовершеннолетним гражданам и их
родителям, попавшим в трудную жизненную
ситуацию*

8 (8202) 57-10-07

Муниципальное автономное
образовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 7»

Осторожно! Подросток!

(памятка для родителей)



Разработчик: педагог-психолог

2024 год

Правила общения с подростком

1. Выражайте недовольство отдельными действиями ребенка, но не ребенком в целом.
2. Можно осуждать действия ребенка, но не его чувства, какими бы нежелательными они ни были. Раз они у него возникли, для этого есть основания.
3. Не требуйте от ребенка невозможного или трудновыполнимого. Вместо этого посмотрите, что вы можете изменить в окружающей обстановке.
4. Выражение недовольства действиями ребенка не может быть систематическим, иначе оно перестает восприниматься.
5. Старайтесь не присваивать себе эмоциональные проблемы ребенка.
6. Позвольте ребенку 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 помогайте ему, но при этом возьмите на себя только то, что он не может выполнить сам, остальное предоставьте ребенку выполнить самому.
8. Если ребенок своим поведением вызывает у вас отрицательные переживания, сообщите ему об этом.
9. Не вмешивайтесь в дело, которым занят ребенок, если он не просит вас об этом.
10. Чтобы избежать дальнейших проблем и конфликтов, соизмеряйте собственные ожидания с возможностями ребенка.



Социальные.

Здесь условно можно выделить три «С»:

- самостоятельность,
- самооценка,
- самоутверждение.

Подросток стремится освободиться из-под опеки родных, учителей- т.е. старших, что объясняется борьбой за самостоятельность. Это может проявляться в каждодневном желании всегда и везде поступать по - своему, самостоятельно. Крайняя форма этой реакции – побеги из дома и бродяжничество, обусловленное желанием «пожить свободной жизнью». Самоутверждение через любую сферу жизнедеятельности, но быть успешным и чувствовать, что Я значим и признанный в глазах сверстников. Самооценка формируется через общение с окружающими. Очень важное значение имеет общение со сверстниками, где дети осваивают нормы социального поведения.



Познавательные.

Главная ценность отметки в этом возрасте в том, что она даёт возможность занять в классе более высокое положение. Если же это положение можно занять за счёт других личностных качеств, значимость отметки падает. Жизнь подростка должна быть заполнена какими-то содержательными отношениями и интересами. Именно сейчас определяется круг интересов, которые затем станут устойчивыми (кружки, секции) и, возможно, определяют его будущее.

Подростковый возраст или пубертат является одним из самых сложных периодов в жизни каждого человека. Границы подросткового возраста достаточно размыты и варьируются от 10 до 15-16 лет.

Подростковый возраст - это время быстрых перемен: физиологических, социальных, психологических, познавательных.

Какие же перемены характерны для ребенка подросткового возраста?

Физиологические.

Биологические изменения заставляют интересоваться подростка собственным телом. Наиболее ярко проявляются вторичные половые признаки. Возрастает интерес к противоположному полу. Ребенок переживает, оценивая свою внешность, ненавидит себя, родителей и весь «свет», ощущая себя «гадким утенком».

Психологические.

В связи с физиологическими изменениями меняется состояние нервной системы, что проявляется в безудержном характере. Бурные реакции сменяются спокойствием, раздражительность – весельем. Возможны нарушения сна. Сентиментальность уживается с поразительной чёткостью, болезненная застенчивость с развязностью. Подростки становятся центром вселенной, требуют особого внимания и уважения к своей личности. Иногда их поведение по отношению к другим лицам грубо и бесцеремонно, хотя сами они очень ранимы. Настроение может меняться от сияющего оптимизма до мрачного пессимизма.