



**ОТРОЧЕСТВО – ЭТО
БЕСПОКОЙСТВО:
«ВДРУГ Я НЕ ТАКОЙ, КАК ВСЕ?»
И УЖАС: «ВДРУГ Я ТАКОЙ, КАК
ВСЕ?»**

/Е. ВИНОКУРОВ/



СТРЕСС И ПОДРОСТОК



**Подготовил: клинический
психолог высшей категории
А.Е. Вотинцев**

ШКОЛЬНАЯ АДАПТАЦИЯ

– это перестройка организма на работу в изменившихся условиях.



В среднем адаптация длится 2-6 месяцев в зависимости от индивидуальных особенностей пятиклассника.

Рекомендации:

- ❖ Соблюдение режима дня.
- ❖ Стимулировать самостоятельность выполнения домашних заданий, при необходимости оказывать помощь.
- ❖ Полноценное питание.
- ❖ Физическая активность.
- ❖ Учитывать способности и возможности ребенка.
- ❖ Развитие коммуникативных способностей ребенка

ПОЧЕМУ ПОДРОСТКУ ТАК НЕЛЕГКО С САМИМ СОБОЙ?

- Начало функционирования половых желез, гормональная перестройка организма, появление вторичных половых признаков.
- У девочек половое созревание начинается на два года раньше и длится 3-4 года, у мальчиков 4-5 лет
- Период роста сексуальности и гиперсексуальности у мальчиков.



ПОЧЕМУ ПОДРОСТКУ ТАК НЕЛЕГКО С САМИМ СОБОЙ?

- Новая «химическая среда» организма вызывает резкие перепады настроения (эмоциональные качели).
- Рост скелета идет быстрее, чем развитие мышечной ткани, отсюда нескладность, непропорциональность, угловатость форм.
- У девочек увеличивается масса жировой ткани на 10-20%, что переживается ими очень тяжело.



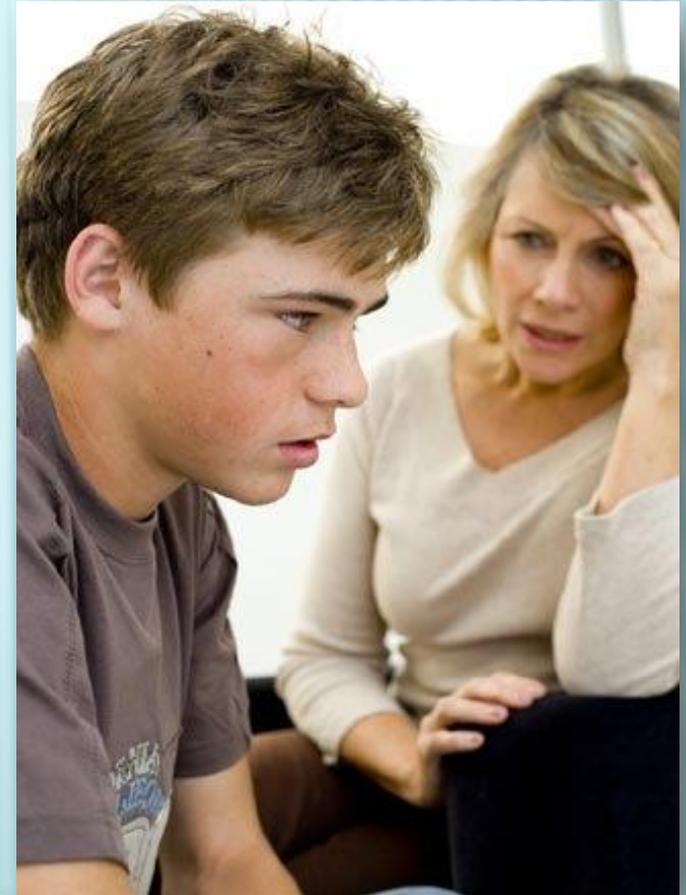
ПОЧЕМУ ПОДРОСТКУ ТАК НЕЛЕГКО С САМИМ СОБОЙ?

- У мальчиков увеличивается количество мышечной ткани.
- Увеличивается объем легких и глубина дыхания с целью обеспечения растущего организма кислородом.
- Увеличение сердца в два раза.
- Значительные колебания артериального давления, частые головные боли, нестабильность эмоций.



ПОЧЕМУ ПОДРОСТКУ ТАК НЕЛЕГКО С САМИМ СОБОЙ?

- Значительные колебания артериального давления, частые головные боли, нестабильность эмоций.
- Половое созревание подчас вызывает реакцию физиологического отторжения собственного тела.
- Темпы развития сальных желез (прыщи на лице, повышенная потливость, сальные волосы).



ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ИЗМЕНЕНИЯ ПРИВОДЯТ ПОДРОСТКОВ К:



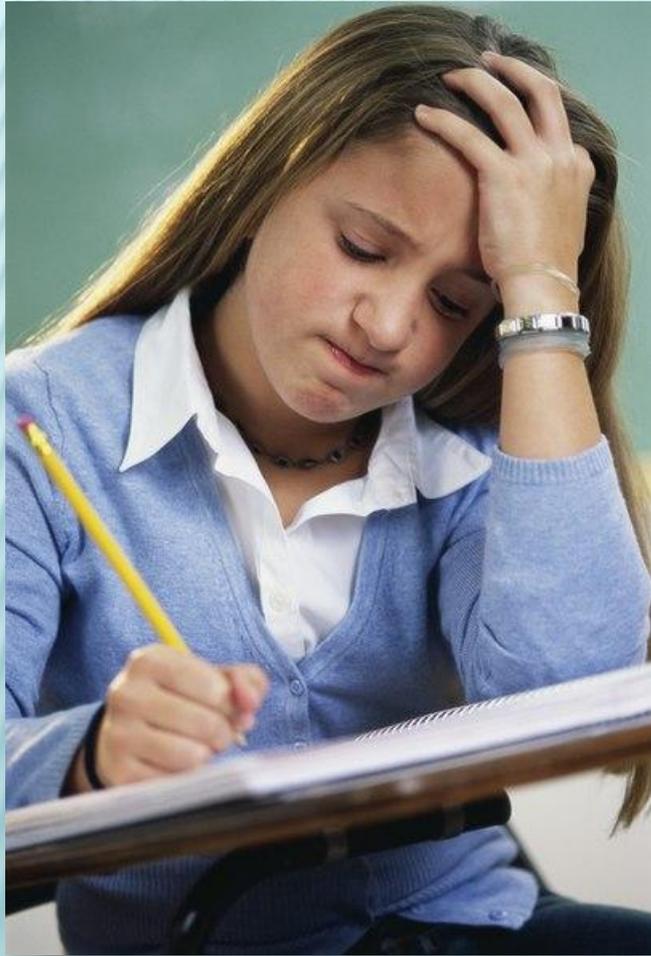
- частой смене настроения,
- депрессии,
- неусидчивости и плохой концентрации внимания,
- раздражительности,
- импульсивности,
- тревоге,
- агрессии и проблемному поведению.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА

- ❑ Подросток уже не ребенок, но еще и не взрослый.
- ❑ Подростковый кризис направлен на освоение пространства человеческих взаимоотношений.
- ❑ Ребенок отделяется от родителей и уходит в свой мир — мир сверстников.
- ❑ Ребенок стремится получить статус взрослого, взрослые возможности, НО! избегая взрослой ОТВЕТСТВЕННОСТИ.



ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА



- ❑ Подросток часто отказывается принимать оценки и опыт родителей, ему хочется получить СВОЙ УНИКАЛЬНЫЙ и НЕПОВТОРИМЫЙ опыт, сделать СВОИ ошибки и учиться именно на НИХ.
- ❑ Стремление к признанию СОБСТВЕННЫХ заслуг в своей значимой подростковой среде.
- ❑ Подростки начинают искать себе подобных, так образуются молодёжные тусовки, подростковая субкультура (эмо, готы, хиппи, рэперы и др.) в противовес миру взрослых.
- ❑ Учебная деятельность перестает быть главной и самой важной задачей.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА

- Главной становится ИНТИМНО-ЛИЧНОСТНОЕ ОБЩЕНИЕ СО СВЕРСТНИКАМИ.
- Направленность поиска на САМОИССЛЕДОВАНИЕ и САМОАНАЛИЗ.
- Подросток начинает во всем подражать взрослым (внешние качества, манеры поведения, привычки и др.)
- Активно проявляется интерес к лицам противоположного пола.



**ПОНИМАНИЕ, ВЫДЕРЖКА и
ТЕРПЕНИЕ** - главные принципы
поведения родителей в подростковый
период их детей!

ЛИЧНОЕ ПРОСТРАНСТВО ПОДРОСТКА

=

Личные вещи

+

личное место

+

карманные деньги

+

личное время



ФАКТОРЫ, ОКАЗЫВАЮЩИЕ ВЛИЯНИЕ НА СОСТОЯНИЕ ПОДРОСТКА:

- ❖ Отношения в семье
- ❖ Статус в подростковой среде
- ❖ Уровень школьных успехов
- ❖ Способность строить планы на будущее



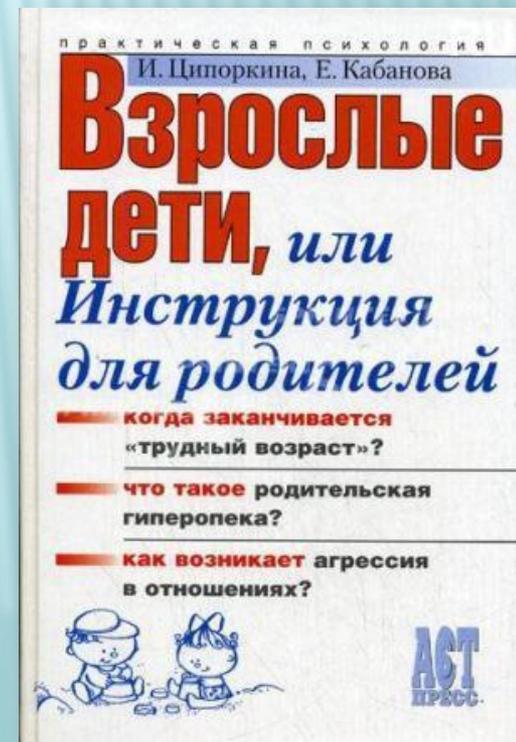
ПРАВИЛА ЭФФЕКТИВНОГО ОБЩЕНИЯ С ПОДРОСТКОМ

- ❑ Расскажите подростку о том, что с ним творится.
- ❑ Воспринимайте своего сына или дочь как взрослеющего человека.
- ❑ Не делайте постоянных акцентов на недостатках внешности подростка!
- ❑ Старайтесь не отвергать друзей Вашего ребёнка.



ПРАВИЛА ЭФФЕКТИВНОГО ОБЩЕНИЯ С ПОДРОСТКОМ

- Интересуйтесь жизнью подростка.
- Предоставляйте подростку место и время для уединения.
- Спокойно относитесь к резкости подростка в суждениях.
- Не накладывайте жесткое вето на разговоры о сексе.



СОВЕТЫ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ОБЩЕНИЯ С ПОДРОСТКОМ ПО ВОПРОСАМ СЕКСУАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ

- Начинайте говорить с подростком на интимные темы рано и делайте это часто.**
- Будьте честны, откровенны и понятны.**
- Больше общайтесь со своим ребенком, старайтесь быть в курсе его жизни.**
- Обсуждайте с ребенком его проблемы.**
- Акцентируйте внимание ребёнка на вопросах ухаживания, поведения во время свиданий.**
- Повышайте самооценку своего ребенка.**

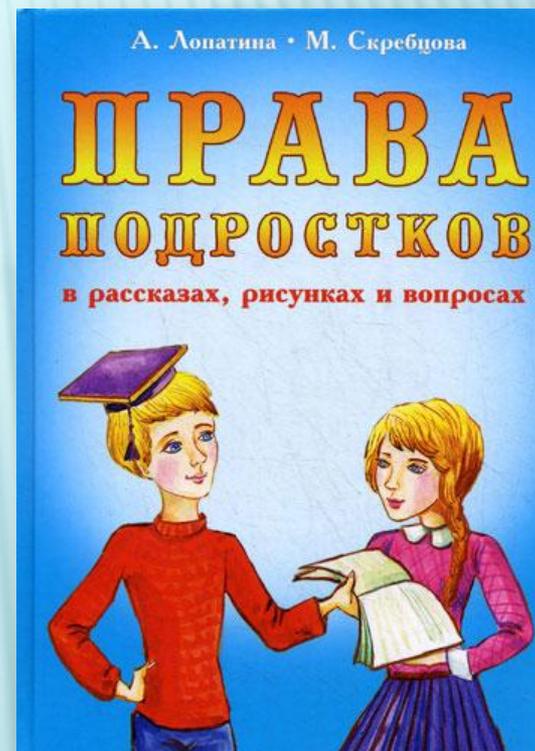


Детская ложь

**ПРИЧИНЫ,
РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ:
«КАК ВОСПИТЫВАТЬ У РЕБЕНКА
ЧЕСТНОСТЬ?».**

ПРИЧИНЫ ДЕТСКОЙ ЛЖИ

- ❑ Недоверие детей к взрослым.
- ❑ Желание ребенка самоутвердиться.
- ❑ Фантазирование.
- ❑ Дефицит внимания, любви и заботы.
- ❑ Стремление привлечь к себе внимание, стремление к первенству.
- ❑ Страх разочаровать взрослых.
- ❑ Попытка избежать наказания.
- ❑ Наличие у ребенка проблем.
- ❑ Защита от стрессовых ситуаций.
- ❑ Дурной пример окружающих (как детей, так и взрослых).



СОВЕТЫ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ РЕБЕНКУ ОСОЗНАТЬ, ЧТО ТАКОЕ ЧЕСТНОСТЬ.

- ❖ **Верьте и доверяйте ребенку !**
- ❖ **Объясните, что на правде «держится мир», на детском языке: она – полезна. Люди живут в согласии, если доверяют друг другу.**
- ❖ **Не создавайте ситуаций для обмана. Избегайте двусмысленных вопросов, когда легче сказать неправду, чем правду.**
- ❖ **Не учиняйте унижительных допросов.**
- ❖ **Вознаграждайте честность. Если Ваш ребенок признался вам, то покажите ему свою радость: «Я рад (а) тому, что ты – честный человек, ведь ты сказал правду».**
- ❖ **Показывайте пример честности.**

АГРЕССИВНОЕ ПОВЕДЕНИЕ



СОВЕТЫ ПО СНИЖЕНИЮ АГРЕССИВНОСТИ РЕБЕНКА

- Не чувствовать себя жертвой.
- Не принимать ярость ребенка на свой счет.
- Бороться нужно не с чувствами, а с поведением.
- Бороться не с ребенком, а с агрессией.
- Исключать ситуации, провоцирующие негативное поведение ребенка.
- В борьбе с агрессией можно прибегнуть к помощи сказкотерапии.
- Не забывать хвалить ребенка за старательность .
- Беседовать с ребенком о его поступке без свидетелей.
- Внимательно относиться к проявлениям аутоагрессии.
- Контролировать собственные агрессивные действия.
- Нельзя подавлять проявление агрессии ребенком, иначе подавленные агрессивные импульсы могут нанести серьезный вред здоровью ребенка.
- Обратиться к специалисту, если вы чувствуете необходимость.

ДЕТСКИЕ ИСТЕРИКИ И КАПРИЗЫ

Каприз – стремление детей, добиваться чего-то запретного, недостижимого или невозможного в данный момент.

Особенности:

- беспричинны, сопровождаются плачем, криком, топанием ног, разбрасыванием первых предметов, подвернувших под руку;
- могут быть мимолетными, сохраняться весь день, иногда капризы продолжаются довольно долгий период - месяц-два.

Для **истерик** характерно:

- яркость, «игра на публику», зависимость от внешних обстоятельств и наличия зрителей;
- сопровождается громогласным плачем, криками, битьем головы о стену или пол, расцарапыванием лица (в тяжелых случаях – непроизвольные судороги, «истерический мост», при котором ребенок выгибается дугой);
- возникают в ответ на обиду, усиливаются при повышенном внимании окружающих.

Возьмите за основу в своей семье следующие семейные нормы и правила:

- **Гласность и свобода**

Пусть каждый член вашей семьи может сказать все, что он думает, и не только по поводу радужных моментов, но и тех проблем, которые он испытывает сам или видит в семье.

- **Уважение ко всем членам семьи**

Учите ребенка обращать внимание на свои чувства, настроения, желания, работу и нужды. Учите его уважать и ваши права на свободное время. Родители также достойны любви и заботы, как и дети.

- **Конструктивный подход к проблемам**

Учите детей не только высказывать свое недовольство, критику и т.п., но и стараться дать совет или предложить свое разрешение проблемы.

7 СЕКРЕТОВ ИДЕАЛЬНОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ

1. ПРИОРИТЕТЫ

- ❖ Составьте «круг интересов», то есть тот недельный план, который поможет Вам и Вашему супругу лучше понять друг друга и расставить по местам свои потребности, обязанности и желания в соответствии с их значимостью –

БЛАГОПОЛУЧИЕ РЕБЕНКА ВСЕГДА ДОЛЖНО БЫТЬ НА ПЕРВОМ МЕСТЕ!

2. ПРИОБРЕТЕНИЕ ОПЫТА

- ❖ Познакомьте ребенка с нашим миром и с помощью всех пяти чувств вместе познавайте новые образы, звуки, запахи, вкусы и ощущения от прикосновений.



7 СЕКРЕТОВ ИДЕАЛЬНОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ

3. ПОВСЕДНЕВНАЯ ЖИЗНЬ БЕЗ ОДНООБРАЗИЯ

- ❖ Устанавливайте определенные правила и ограничения, распределяйте обязанности, чтобы обеспечить дисциплину, хорошее поведение и ответственность за собственные поступки.
- ❖ Не бойтесь вносить изменения в повседневное течение жизни.

4. СЛЕДОВАНИЕ ПРАВИЛАМ

- ❖ Чтобы ребенок был честен, спокоен и уверен в завтрашнем дне, будьте верны своему слову, предъявляйте только выполнимые требования и устанавливайте правила, отвечающие интересам все семьи.

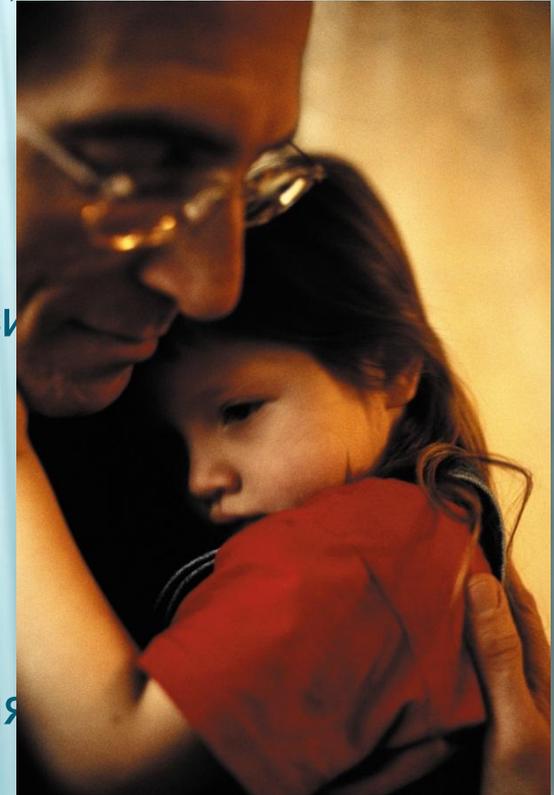


Если Вы будете последовательны в действиях, ребенок поймет, что на Вас всегда можно положиться.

7 СЕКРЕТОВ ИДЕАЛЬНОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ

5. ПОДДЕРЖКА

- ❖ Развивайте способности ребенка, боритесь с недостатками, и тогда он преуспеет во всем: в учебе, спорте, личной жизни в общении и творчестве.
- ❖ Хвалите ребенка за сегодняшние достижения, вдохновляя на будущее.
- ❖ Будьте примером для своих детей. Отдавая им свое время, Вы научите их ценить верность и ответственность в людях.



6. ОБУЧЕНИЕ

- ❖ Для своих детей Вы станете первыми и самыми главными учителями. Вы передадите им свои знания, эмоциональное состояние, опыт, нравственные ценности и модель поведения.

Обучение происходит через общение, совместную деятельность и копирование Ваших действий.

7 СЕКРЕТОВ ИДЕАЛЬНОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ

7. ОБЩЕНИЕ

- ❖ Не оставляя без внимания детские эмоции, стараясь понять то, что можно и нельзя высказать словами, Вы закладываете основу для полноценного общения и близости.
- ❖ Помогайте ребенку осознавать и правильно выражать его чувства и мысли.
- ❖ Старайтесь поддерживать в доме любящую демократичную обстановку, внимательно выслушивайте детей и помогайте им в решении проблем.



**ВСЕ ЭТО ПОМОЖЕТ НЕ ПОТЕРЯТЬ СВЯЗЬ
МЕЖДУ ВАМИ, НА КАКОМ БЫ
РАССТОЯНИИ ВЫ НЕ НАХОДИЛИСЬ.**

Дети так быстро взрослеют!

Постарайтесь находить как можно больше времени, чтобы любоваться своим ребенком, наслаждаться общением с ним на каждом этапе его жизни.

Не стремитесь добиться результата любой ценой!

Находите радость и увлеченность в самом процессе воспитания и общения с ребенком – результат будет наилучшим.

проект
ПСИХОЛОГИЯ лучшее

Под редакцией

А. А. РЕАНА

ПСИХОЛОГИЯ ПОДРОСТКА

«Трудный» возраст
от 11 до 18 лет

ПОЛНЫЙ КУРС

АВТОРИТЕТНЫЕ ДЕТСКИЕ ПСИХОЛОГИ

Франсуаза ДОЛЬТО

НА СТОРОНЕ ПОДРОСТКА

«...Подросток идет по пути преобразования, неизвестного ему самому...
Что же касается взрослых, так они для них — сложные проблемы.
Уважить и любить подростка в этот период очень сложно.
Но это необходимо».



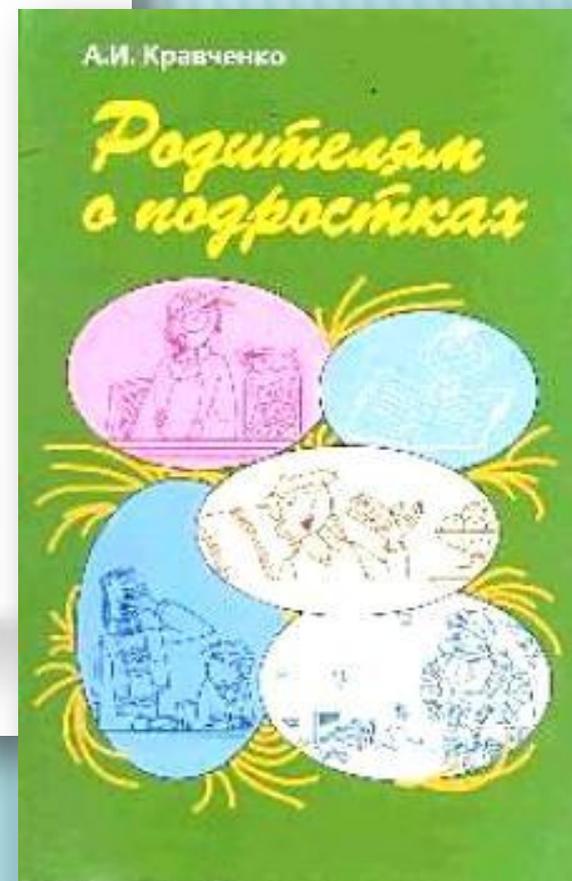
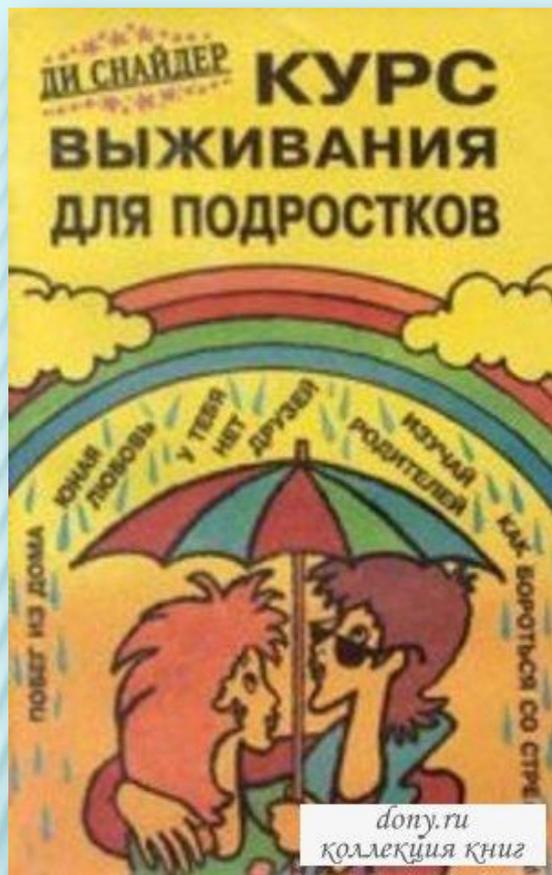
рана

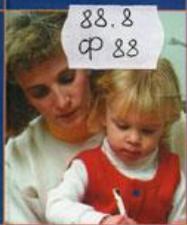
А. Лопатина • М. Скребцова

ПРАВА ПОДРОСТКОВ

в рассказах, рисунках и вопросах





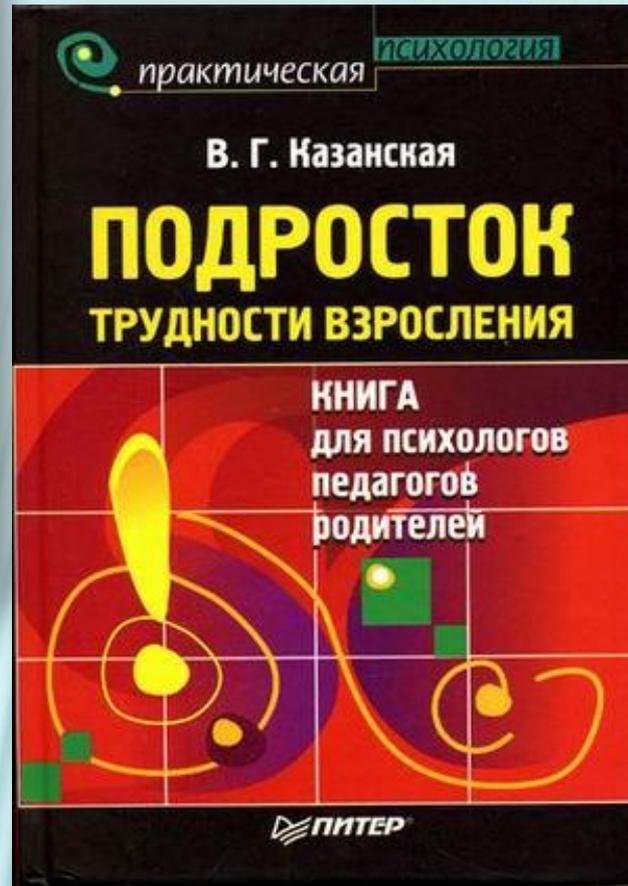


88.8
Ф 88

Советы психолога

Л. М. Фридман

Психология детей и подростков



практическая психология

В. Г. Казанская

ПОДРОСТОК ТРУДНОСТИ ВЗРОСЛЕНИЯ

КНИГА
для психологов
педагогов
родителей

ПИТЕР



ВСЕ девочкам и мальчикам

<http://dizhynaya-raduga.prom.md>

РАНОК

практическая психология

И. Ципоркина, Е. Кабанова

Взрослые дети, или Инструкция для родителей

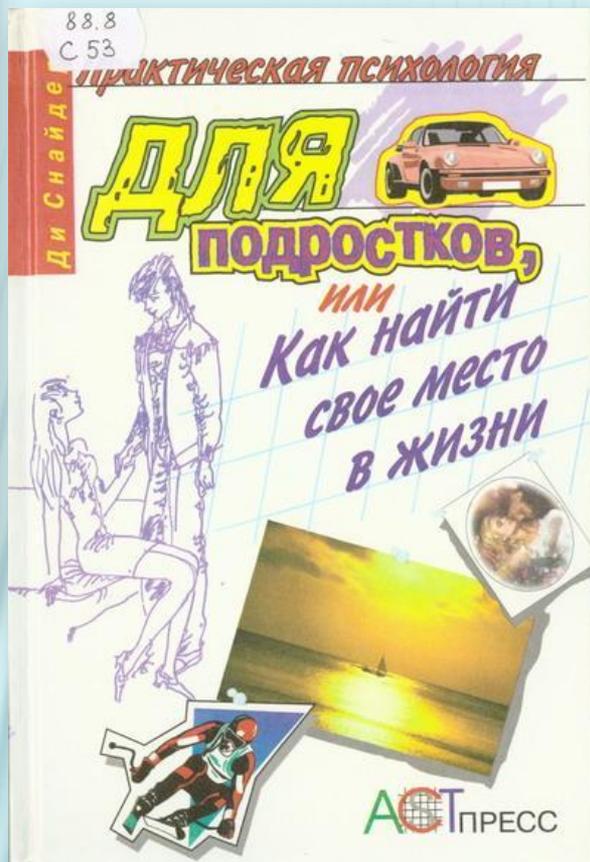
когда заканчивается
«трудный возраст»?

что такое родительская
гиперопека?

как возникает агрессия
в отношениях?



АСТ
ПРЕСС

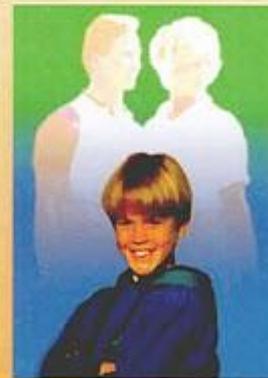


ПРАКТИКУМ ПО ПСИХОДИАГНОСТИКЕ

Л. И. ВАССЕРМАН, И. А. ГОРЬКОВАЯ,
Е. Е. РОМИЦЫНА

РОДИТЕЛИ ГЛАЗАМИ ПОДРОСТКА

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ДИАГНОСТИКА
В МЕДИКО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПРАКТИКЕ



РЕЦЬ

ЛИБРУС

ДЖОЙС МАЙЕР



Подростки

— тоже
люди!

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ
ПРАКТИКУМ

В. Яровицкий

МОЙ ПЕРВЫЙ УЧЕБНИК ПО ПСИХОЛОГИИ

книга для подростка



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ !

