

Возрастные особенности подростков.

Подростковый возраст рассматривается как этап развития личности, 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.

**Существуют следующие виды
акцентуаций:**

Циклоидный

Гипертивный

Астено-невротический

Сензитивный

Психоастенический

Демонстративный

Неустойчивый

Конформный



**В возрасте 13-14 лет
меняется система
ценностей и интересов. То,
что было ценно,
обесценивается,
появляются новые
кумиры, характер
взаимоотношений со
взрослыми и родителями
часто носит протестный
характер .В этом возрасте
подростки тянутся ко
всему необычному, часто
увлекаются
неформальными
течениями.**

Внешне кризис возраста проявляется в грубости, скрытности, нарочитости поведения, стремлении поступать наперекор требованию и желанию взрослых; в игнорировании замечаний, ухода от обычной сферы общения.

У подростка часто возникает беспричинное чувство тревоги, колеблется самооценка, он в это время очень раним, конфликтен, может впадать в депрессию.

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.

Самый главный вопрос подросткового возраста – половое созревание. В это время формируются психосексуальные установки и ориентации. Подросток переживает первую любовь, у него возникают эротические фантазии и переживания. Он меняется настолько, что этот период называют «гормональной бурей или эндокринным штормом».

Начинается бурный, неравномерный рост, вследствие чего подросток становится диспропорциональным, неуклюжим. Часто возникает неприятие своего тела и внешности, тогда они изнуряют себя диетами, занятиями спортом, просто страдают и замыкаются в себе.

Так как подросток стремится к крайним позициям в оценке, то он склонен переоценивать, или недооценивать свои качества и свойства. Подростки критично относятся к отрицательным чертам своего характера, переживая из –за тех черт, которые мешают им в дружбе и взаимоотношениях с другими людьми.

Самооценка подростка неустойчива: он склонен считать себя либо гением, либо ничтожеством. Любая мелочь может в корне изменить отношение подростка к себе. Если он вынужден признать, что что-то не так, его мнение о себе падает по всем пунктам, правда, такая противоречивая самооценка необходима для того, чтобы развить у него новые, взрослые критерии личностного развития.

Бессодержжательно проводимое время толкает подростков на поиск новых «острых ощущений». Алкоголизация и наркотизация тесно вплетаются в структуру дивиантного образа жизни подростков. Очень часто подростки отмечают свои «заслуги»: удачные похождения, хулиганские поступки, драки, мелкие кражи распитием спиртных напитков.

Впоследствии объясняя свои поступки, подростки имеют неправильное представление о нравственности, справедливости, смелости и храбрости.

На всём протяжении подросткового периода наблюдается чётко выраженная динамика агрессивности. Формы агрессивного поведения типичны для большинства подростков.

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.

К сожалению, в наше время растёт число неблагополучных семей, в которых существует полная безнадзорность, бесконтрольность поведения со стороны родителей, безразличие к судьбе подростка, откуда и появляются дети с отклонениями в поведении.



Но даже в благополучных на первый взгляд семьях можно выделить много проблем психологического характера, которые приводят к кризису подросткового возраста.

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.

Пути решения проблемы.

Формирование круга интересов подростка на основе особенностей его характера и способностей.

Максимальное сокращение периода его свободного времени – «времени праздного существования и безделья».

Включение подростка в такую деятельность, которая лежит в сфере интересов взрослых, но в то же время создаёт возможности ему реализовать и утвердить себя на уровне взрослых.

Снижение проявления агрессии путём посещения спортивных школ, ежедневной гимнастики дома с использованием гантелей, железных гирь и боксёрских перчаток (пусть подростки колотят друг друга в мирной драке, давая выход накопившейся энергии, чтобы агрессия не накапливалась подобно статистическому электричеству, имеющему свойство взрываться болезненными разрядами).

Не предъявлять подростку завышенные требования, не подтверждённые его способностями.

Честно указывать на его удаchi и неудачи (причём удаchi объясняйте его способностями, а неудачи – недостаточной подготовкой).

Не захваливать подростка, объясняя его неудачи случайностью, т.к.это формирует у подростка эффект неадекватности.

Рекомендации для родителей.

**Будьте всегда чуткими к делам своих детей.
Анализируйте с детьми причины их удач и неудач.
Поддерживайте ребёнка, когда ему нелегко.
Старайтесь не ограждать подростка от трудностей.
Научите преодолевать трудности.
Постоянно контролируйте ребёнка, но без гипер опеки.
Поощряйте даже едва-едва возникшие потребности в знаниях, в гармонии и красоте, в самоактуализации.
Рассказывайте ребёнку о своих проблемах, о том, что волновало Вас, когда Вы сами были в их возрасте.
Покупайте своему ребёнку книги по психологии, самопознанию. Будьте всегда личным примером(учите делами, а не словами).**

Разговаривайте с детьми как с равными, уважая их мнение, избегая нравоучений, криков, назидательности и уж тем более иронии. Советуйте следить за своей внешностью. Ни в коем случае не запрещайте отношений с противоположным полом, не пресекайте разговоры на темы взаимоотношений мальчиков и девочек. Познакомьтесь с друзьями своего ребёнка, просите их информировать Вас о способах времяпровождения, но не превращайтесь в шпиона. Помните: недоверие оскорбляет! Следите за тем, какие книги читает Ваш ребёнок, какие фильмы смотрит. Будьте всегда для своего ребёнка, прежде всего старшим, мудрым другом и только потом любящей(им) мамой(папой)!

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.