**Методическая разработка**

**Родительское собрание педагога – психолога**

**Полакайнен Светланы Александровны**

**«Особенности подросткового возраста»**

В настоящее время к подросткам относят детей от 11-12 лет, до 15-16 лет, период 11-12 лет- предпубертатный, 13-15 – пубертатный. В этот момент происходит половое созревания. Подростковый возраст-переходный период от детства к взрослости, всегда считался критическим. Этот возраст характеризуется интенсивными психо­логическими и физическими изменениями.

Под­росток начинает быстро расти, причем, рост скелета идет быстрее, чем развитие мышечной тка­ни, отсюда нескладность, непропорциональность, угловатость фигуры.

В этот момент складываются и формируются устойчивые формы поведения, черты характера, способы эмоционального реагирования.

В этом возрасте увеличивается внимание к себе, к своим физическим особенностям, обостряется реакция на мнение окружающих, повышается чувство собственного достоинства и обидчивость. Нередко у подростков отмечается беспокойство, повышенный уровень тревожности. Пытаясь избавиться от нее, выплеснуть во вне, они часто вступают в конфликты ,нередко отмечаются драки.

Характерной особенностью данного возраста является озабоченность своим телом. Обычно мальчики озабочены физической силой, с помощью которой можно воздействовать на окружающих, поэтому основное значение имеет рост и развитие мускулатуры. В отличие от мальчиков, девочек беспокоит, то, что они слишком полные и высокие, они уделяют большое внимание собственному весу. В результате многие «нормальные» и даже стройные девочки - подростки считают себя толстыми и пытаются похудеть. Подобная озабоченность своим весом может приводить к нарушениям пищевого поведения, таким, как булимия и анорексия.

Подлинные или мнимые недостатки внешности — неуклюжесть, избыточный вес, слишком короткий или слишком длинный рост, прыщи и т.п. — все это основания для очень тяжелых переживаний подростков. Особенно тяжелы они потому, что им кажется, что так будет всегда — эти недостатки будут сопровождать их теперь всю жизнь.

Поэтому слова взрослых ,касаемые внешности подростка должны быть тактичными, продуманными, взвешенными.

Анорексия- это отсутствие аппетита. Из-за боязни стать женщинами страдающие анорексией перестают есть, задерживая при этом развитие организма. Они морят себя голодом, отказываясь от пищи.

Булимия - похожа на анорексию, но это другое заболевание. Больные, страдающие булимией сильно озабочены своим весом, но у них имеется неконтролируемая потребность есть, особенно сладкое. Чтобы компенсировать переедание они вызывают у себя рвоту.

Основным новообразованием подросткового возраста является формирование чувства взрослости, то есть состояния, когда основная масса потребностей подростка нечем не отличается от таковых у взрослых.

Одним из самых важных проявлений психологической перестройки подростка является резкое изменение отношений со взрослыми, в частности с родителями. Начинается психологическое отделение подростка от родителей. Подросток может быть грубым, резким, критиковать родителей, других взрослых.

Это происходит из-за того, что перед ним открывается вся сложность окружающего мира, в которой нелегко разобраться. Им нужен друг- учитель, а не моралист, нужен человек ,который может понять все переживания, а не осудить, может помочь разобраться с сложной жизненной ситуации.

В этом возрасте происходит смена значимых лиц, подростки во многих жизненных областях ориентируются на мнение сверстников, практически полностью игнорируется мнение взрослых. Если в детстве родитель часто выступает в качестве примера для подражания, то в подростковом периоде его достоинства критикуются, поддаются сомнению.

Наилучшие взаимоотношения складываются тогда, когда родители придерживаются демократического стиля воспитания. Родитель устанавливает правила и твердо следует им, но не считает себя непогрешимым, он прислушивается к мнениям, точкам зрения своего ребенка, но не исходит только из его желаний.

Такие стили воспитания, как авторитарный( жесткое требование установленных правил), или либеральный( вседозволенность) дают плохие результаты.

Как известно, дети отчуждаются от родителей, чувствуя это охлаждение , многие родители думают, что дети их разлюбили, жалуются на их черствость. После того, как критический период проходит, эмоциональный контакт с родителями, если они сами его не испортили ошибочным воспитанием, обычно восстанавливается на более высоком, сознательном уровне.

Спешка, неумение и нежелание выслушать, понять то, что происходит в сложном мире подростка, неумение взглянуть не проблему глазами сына или дочери, излишняя уверенность в своей правоте, непогрешимости своего жизненного опыта- это в первую очередь создает психологический барьер между родителями и растущими детьми.

В то же время семья - это место ,где он чувствует себя уверенно и спокойно. Если подростки предпочитают проводить свободное время, досуг и делиться своими переживаниями со сверстниками, за советом в трудную минуту обращаются к родителям. Психологический барьер между родителем и подростком объясняется не только возрастным эгоцентризмом и максимализмом подростка, но и абсолютной уверенностью в непогрешимости собственного опыта.

Поможет эффективно общаться с подростком следующее:

-безусловное принятие- принятие без условий. Я тебя люблю за то, что ты есть,

-при воспитании своего ребенка необходимо руководствоваться любовью. Известно, что потребность в любви - одна из фундаментальных человеческих потребностей. Ее удовлетворение- необходимое условие для нормального развития ребенка. Эта потребность удовлетворяется, когда вы сообщаете ребенку, что он вам дорог, нужен, вожен, что он хороший.

Очень важны для ребенка:

-контакт глаз (добро, тепло),

-физический контакт,

-слова любви,

- активное, заинтересованное слушание,

- время, выделенное только этому ребенку.

Помимо родителей, другими значимыми взрослыми в жизни подростка являются учителя.

К подростковому возрасту более сложными и дифференцированными становятся отношения с учителями, что составляет одну из причин школьной дезадаптации. Подросток начинает предъявлять с соответствующим ему максимализмом ряд требований к учителю. Критерии идеального учителя:

-индивидуальные качества- способность к пониманию, эмоциональному отклику, сердечность,

-профессиональная компетентность- уровень знаний и качество преподавания,

-умение справедливо распоряжаться властью.

Далеко не все учителя обладают гармоничной совокупностью этих критериев, что может приводить к возникновению конфликтов, приводящих к нежеланию подростков посещать школу.

Внутренняя позиция ученика по отношению к школе складывается из его отношения к ней как:

-к учреждению,

- к процессу обучения и знаниям,

-к учителям,

- к ученикам.

Следует отметить, что установка подростков менее дифференцирована и сводится к тому, что они любят или не любят школу.

Ведущая деятельность подростков - учение. Учение - средство завоевать престиж у сверстников, заслужить репутацию хорошего ученика, хотя она на всегда способствует завоеванию авторитета.

В этот период, несмотря на усиление произвольности познавательной сферы деятельности (мышления, внимания, памяти), значительно снижается интерес учащихся к учебе в школе. Учебная деятельность, продолжая оставаться основной деятельностью школьников, теряет своё ведущее значение в психиче­ском развитии учащихся. Её место в личностном развитии ребенка занимает потребность в общении со сверстниками. Возникает устойчивое стремление быть принятым, признанным и уважаемым товарищами. Развивается умение ориенти­роваться на мнение сверстников, учитывать его. Появляются попытки ограничивать права взрослых, а свои расширять. Учащиеся всё больше начинают претендовать на уважение их личности, доверие к ним и предоставление самостоятельности.

Одна из главных тенденций переходного возраста - переориентация общения с родителей и учителей на ровесников. Поведение подростков является коллективно – групповым. Общение со сверстниками является очень важным специфическим каналом информации ,по которому подростки узнают многие необходимые вещи, не сообщаемые им взрослыми ( информация по вопросам пола).

Общение подростков – это специфически**й** вид межличностных отношений. Групповая игра и другие виды совместной деятельности вырабатывают предпосылки социального взаимодействия, умение подчиняться коллективной дисциплине, отстаивать свои права, соотносить личные интересы и общественные.

Чувство одиночества свойственное этому возрасту порождает у подростков неутомимую жажду общения и группирования со сверстниками, в обществе которых они находят то, в чем отказывают взрослые: эмоциональное тепло, спасение от скуки и признание собственной значимости. Особенно сильна такая тяга у мальчиков.

Типичная черта подростков - чрезмерно высокая конформность. Это отстаивание своей независимости от старших.

Формы типичных поведенческих реакций ,свойственных данному возрасту на ту, или иную ситуацию.

**Реакция « оппозиции» -** активный протест, ее причиной могут быть слишком высокие требования, предъявляемые к подросткам, непосильные нагрузки, недостаток внимания со стороны взрослых. Возникая в детстве, она усиливается в подр. возр.

**Реакция «имитации» -** стремление подражать определенному образцу, модель которого диктуется, как правило, компанией сверстников. Данная реакция может быть причиной нарушения поведения,если образец для подражания асоциальный.

Р**еакция « гиперкомпенсации»**- выражается настойчивым стремлением подростка добиться успеха в той области, в которой он слаб, неудачи в некоторых случаях заканчиваются нервным срывом.

**Реакция « эмансипации»-** проявляется в стремлении освободиться от опеки, контроля старших. Потребность в эмансипации связана с борьбой за самостоятельность, за самоутверждение себя как личности.

**Реакция «группирования»-** стадный инстинкт. Особенно сильна у несовершеннолетних правонарушителей и преступников. Именно группа становится регулятором поведения для педагогически запущенных подростков.

**КОНКРЕТНЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ по эффективному взаимодействию с подростком.**

Родителей полезно познакомить с рекомендациями специалистов Филадельфийского детского центра по обеспечению «гармонии между домашней и школьной жизнью ребенка» (Эмоциональное здоровье вашего ребенка. Пер. с англ. М., 1966, с. 260—262):

* Воодушевите ребенка на рассказ о своих школьных делах. Рассказывайте детям о своей школьной жизни ,о том , как вы справились со своими учебными трудностями.
* Необходимо общаться с детьми. Не ограничивайте свой интерес обычным вопросом типа: «Как прошел твой день в школе?» Каждую неделю выбирайте время, свободное от домашних дел, и внимательно беседуйте с ребенком о школе.
* Запоминайте отдельные имена, события и детали, о которых ребенок сообщает вам, используйте их в дальнейшем для того, чтобы начинать подобные беседы о школе. Кроме того, обязательно спрашивайте вашего ребенка о его одноклассниках, делах в классе, школьных предметах, педагогах. То есть интересуйтесь школьной жизнью ребенка.
* Поддерживайте контакт с педагогами, особенно с классным руководителемРегулярно беседуйте с учителями вашего ребенка о его успеваемости, поведении и взаимоотношениях с другими детьми.
* Без колебаний побеседуйте с учителем, если вы чувствуете, что не знаете о школьной жизни вашего ребенка или о его проблемах, связанных со школой, или о взаимосвязи его школьных и домашних проблем. Даже если нет особенных поводов для беспокойства, консультируйтесь с учителем вашего ребенка не реже, чем раз в два месяца.
* Во время любой беседы с учителем выразите свое стремление сделать все возможное для того, чтобы улучшить школьную жизнь ребенка. Если между вами и учителем возникают серьезные разногласия, прилагайте все усилия, чтобы мирно разрешить их, даже если придется беседовать для этого с директором школы. Иначе вы можете случайно поставить ребенка в неловкое положение выбора между преданностью вам и уважением к своему учителю.
* Не связывайте оценки за успеваемость ребенка со своей системой наказаний и поощрений.
* Ваш ребенок должен расценивать свою хорошую успеваемость как награду, а неуспеваемость — как наказание. Если у ребенка учеба идет хорошо, проявляйте чаще свою радость, хвалите его.можно даже устраивать небольшие праздники по этому поводу. Но выражайте свою озабоченность, если у ребенка не все хорошо в школе, и, если необходимо, настаивайте на более внимательном выполнении им домашних и классных заданий. Постарайтесь, насколько возможно, не устанавливать наказаний и поощрений: например, ты на полчаса больше можешь посмотреть телевизор за хорошие отметки, а на полчаса меньше — за плохие. Такие правила сами по себе могут привести к эмоциональным проблемам.
* Знайте программу и особенности школы, где учится ваш ребенок.
* Вам необходимо знать, какова школьная жизнь вашего ребенка, и быть уверенным, что он получает хорошее образование в хороших условиях. Посещайте все мероприятия и встречи, организуемые родительским комитетом и педагогическим коллективом. Используйте любые возможности, чтобы узнать, как ваш ребенок учится и как его учат. Следует также иметь информацию о квалификации учителя, дисциплинарных правилах, установленных в школе и классе, различных возможностях обучения, предоставляемых школой вашему ребенку.
* При необходимости Помогайте ребенку выполнять домашние задания, но не делайте их сами.
* Установите вместе с ребенком специальное время, когда нужно выполнять домашние задания, полученные в школе, и следите за выполнением этих установок. Это поможет вам сформировать хорошие привычки к обучению. Продемонстрируйте свой интерес к этим заданиям и убедитесь, что у ребенка есть все необходимое для их выполнения наилучшим образом. Однако если ребенок обращается к вам с вопросами, связанными с домашними заданиями, помогите ему найти ответы самостоятельно, а не подсказывайте их.
* Помогите ребенку почувствовать интерес к тому, что преподают в школе.
* Выясните, что вообще интересует вашего ребенка, а затем установите связь между его интересами и предметами, изучаемыми в школе. Например, любовь ребенка к фильмам можно превратить в стремление читать книги, подарив книгу, по которой поставлен понравившийся фильм. Или любовь ребенка к играм можно превратить в стремление узнавать что-нибудь новое.
* Ищите любые возможности, чтобы ребенок мог применить свои знания, полученные в школе, в домашней деятельности. Например, поручите ему рассчитать необходимое количество продуктов для приготовления пищи или необходимое количество краски, чтобы покрасить определенную поверхность.
* Особенные усилия прилагайте для того, чтобы поддерживать спокойную и стабильную атмосферу в доме, когда в школьной жизни ребенка происходят изменения.
* Такие события, как первые несколько месяцев в школе, начало и окончание каждого учебного года, переход из начальной школы в среднюю и старшую, могут привести к стрессу ребенка школьного возраста. При любой возможности пытайтесь избежать больших изменений или нарушений в домашней атмосфере в течение этих событий. Спокойствие домашней жизни вашего ребенка поможет ему более эффективно решать проблемы в школе.

Зачастую учителям и родителям нелегко найти правильный подход в общении с подростками, но учитывая возрастные особенности этого возраста, пути решения всегда найти можно.

**РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА**

Джинотт Х.Дж. Между родителем и подростком. М., 2000.

Практическая психология образования. Под ред. И.В. Дубровиной. М., 1997.

Соcова Н.Л. В пятый раз — в первый раз: пособие по профилактике и коррекции школьных проблем учеников 10–11 лет. СПб., 2001.

Цукерман Г.А. Десяти-двенадцатилетние школьники: «ничья земля» в возрастной психологии. Вопросы психологии, 1998, № 3.

Цукерман Г.А., Мастеров Б.М. Психология саморазвития. М., 1995.

Источники:

Айхорн А. Трудный подросток.–М.: Апрель,2001.–304 с.

Бережковская Е. Чем и как увлекаются подростки?// Школьный психолог № 1, 2005 г.

Кузин М.В. Как выжить с ребенком – подростком: практическое пособие для родителей. – М.: Эксмо, 2007.– 320 с.

Наш проблемный подросток: учебное пособие / Алексеева Е.В. и др. – СПб.: Союз, 1999. – 145 с.

Стегно Ю. 18 шагов навстречу подростку // Домашний очаг. – 2005. - № 9. – С. 185-186.

Снайдер Ди. Практическая психология для подростков или как найти свое место в жизни. – М.: АСТ-Пресс, 1998.–288 с.