

Основные потребности подростков

Стремление отделиться от родительской опеки, проявлять свою автономию

Взросление подразумевает приобретение подростком собственного опыта, именно поэтому подростки так спешат «набить шишки» и не хотят руководствоваться опытом родителей. Пробуя и ошибаясь, они учатся принимать самостоятельные решения, опираясь только на себя, и нести за них ответственность. Возможно, в результате окажется, что самые верные решения очень похожи на те, что предлагались родителями, но подросткам необходимо самим до этого дойти.

Осознать себя, как будущего мужчину или женщину, привыкнуть к своей половой роли

Гормональная перестройка может вызвать у подростков растерянность и стресс – ведь они впервые так близко сталкиваются с сексуальными переживаниями. Пытаясь найти какие-то ориентиры в этом новом мире, подростки могут слепо копировать стереотипы, подражая «роковым красоткам» и «супергероям» выбирая для себя кумиров из фильмов или шоу-бизнеса. Родителям необходимо помнить об этой потребности своих сыновей и дочерей и, по возможности обсуждать реализацию данной потребности со своими подрастающими детьми.

Потребность успешно влиться в социум в качестве взрослого

Здесь важно понимать, что для социума подростки 9-15 лет – еще совсем дети, которых взрослые не готовы воспринимать всерьез (и это вполне обоснованно). Поэтому для подростка на первый план выходит общение со сверстниками, где он может проявить себя, доказать свою самостоятельность, «взрослость», научиться строить отношения. Кроме того, в своей возрастной среде подросток находит себе подобных и понимает, что он не одинок в своих проблемах.

Уважаемые родители, необходимо помнить о том, что, если даже подросток ведёт себя с вами обособленно, замкнуто, для него всё равно важно понимание и одобрение с вашей стороны, т.к. вы для него - значимые взрослые. В ваших силах сделать так, чтобы «отделение от «пуповины» родительской семьи произошло для подростка без особых конфликтов и драм. **Успехов вам и удач.**

— — —

Подростковый возраст - это пик мучительного психосоциального конфликта

/З. Фрейд/

— — —

Воспитание имеет целью сделать человека самостоятельным существом, то есть существом со свободной волей

/Г.Ф. Гегель/

— — —

Подростковый кризисный возраст - самый беспокойный из всех кризисов личности

/Э. Эриксон/

Составитель:

Т.А. Мещенина,
педагог-психолог
МАУ ДО «Спектр»

Адрес:

пр. Победы, 26-а

Телефон:

(3466) 41-07-82

Сайт:

www.nvobrazovanie.ru

Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования
«Спектр»

Основы детской
и подростковой психологии

ОСОБЕННОСТИ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА



Рекомендации
для родителей

2021 год

УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ,

практически всем взрослым известны проблемы подросткового возраста.

Родителей, имеющих детей подросткового возраста, волнуют появляющиеся у детей грубость, несдержанность, замкнутость или частое «пропадание» детей из дома.

Родители жалуются, что подростки ничего не хотят делать

и совершенно не слушают их.

Однако, сами подростки в это время нередко страдают от непонимания и одиночества.

КАКИЕ ОНИ – ПОДРОСТКИ?

Подростковым принято считать возраст от 9 до 16 лет

9-11 лет – это младшие подростки; **11-13 лет** – средние подростки; **13-15 лет** – старшие подростки. Соответственно в каждой возрастной категории подростков существуют свои особенности, однако, есть общие составляющие подросткового возраста. Такими особенностями подросткового возраста являются:

физиологические

гормональная перестройка организма, активный рост и развитие всех систем органов

психологические

развивается самооценка подростка, стремление становится взрослым путём самореализации, растёт самоуважение, формируются новые стратегии общения с педагогами, родителями, сверстниками и другие

В эмоциональных состояниях

подростков часто проявляются беспокойство, повышенный уровень тревожности, плаксивость, которые могут сменяться неудержимой весёлостью или, наоборот, раздражительностью

В поведении

подростков могут проявляться импульсивность, неусидчивость, замкнутость или выраженная «надоедливость», повышенная общительность.

ПУБЕРТАТНЫЙ ПЕРИОД

У МАЛЬЧИКОВ

Половое созревание у мальчиков обычно начинается в **11 лет и продолжается до 18.**

В этот возрастной период у подростка/юноши часто происходят колебания настроения и поведения от развязности до застенчивости, от агрессии до робости и обратно. Особенно такие эмоциональные скачки характерны для первого этапа пубертатного периода в **11-14 лет.** В этот период подросток стремится самоутвердиться как личность, найти своё место в группе, показать окружающим свою зрелость.

В переходном возрасте взрослому мальчику как никогда требуется поддержка семьи. Подростку необходимо чувствовать себя любимым, поэтому относитесь с терпением и пониманием к его перепадам настроения. Общайтесь с подростком спокойно, без криков, будьте ему другом, с которым взрослеющий мальчик сможет обсудить все волнующие его вопросы.

Важно, чтобы контроль со стороны родителей был разумным, нет необходимости контролировать каждый шаг подростка, но при этом важно знать, **как и с кем** он проводит своё время.

ПУБЕРТАТНЫЙ ПЕРИОД

У ДЕВОЧЕК

У девочек половое созревание обычно происходит в период **с 9 до 16 лет.** Взрослеющие девочки начинают уделять повышенное внимание своей внешности и становятся особенно чувствительными к её критике. **В переходном возрасте у девочек** возможны необъяснимые колебания эмоционального состояния, нередко выражающиеся в истериках или немотивированной раздражительности и/или агрессии.

В этот возрастной период девочки проводят всё больше времени с подругами или в компании. От родителей во многом зависит, насколько комфортно дочь пройдёт период взросления. Будьте внимательны к юной девушке, пусть она имеет возможность обсудить с вами все свои проблемы и сомнения. Обязательно расскажите дочери об отношениях между полами, деликатно и ненавязчиво поговорите с ней о сексуальных отношениях и об опасностях ранней сексуальной жизни.

Родителям важно помнить о психологических аспектах эмоционального состояния подростков

Подростки испытывают стрессы от тех изменений, которые происходят с их организмом, а также от своего нового статуса в социуме. Подросток - это уже далеко не ребенок, но еще и не взрослый, поэтому такое неопределённое его положение создаёт у подростка высокую степень нервно-психической напряжённости.

Нередко «масла в огонь» подливают родители, которые всячески указывают подростку на необходимость повзрослеть, быть самостоятельным, инициативным, но в то же время пресекают любую попытку выйти из-под контроля. Но если вы, как родители, хотите, чтобы подросток стал успешным во взрослой жизни, необходимо принять тот факт, что ваши отношения с подростком меняются в сторону **партнёрства**, а это значит, что подростку следует помочь взрослеть, становиться самостоятельным, психологически зрелым, т.е. изменяться. **Родителям необходимо переходить от стратегии руководства и опеки по отношению к своим детям к отношениям «на равных»**, и в идеале стать не «учителем» для подростка, а скорее слушателем, другом и помощником, одним словом, партнёром для ваших подрастающих детей. **Взрослым важно помнить о том, что реакция протеста возникает у подростков на излишнее давление или контроль со стороны взрослых.**

Если ваши взрослеющие дочь или сын находятся в процессе полового созревания, и вы не можете самостоятельно справиться с возникающими проблемами, обратитесь к специалистам: вместе с ними вы сможете помочь подросткам пройти этот возрастной период их жизни более спокойно и комфортно, а также подготовить их к вступлению в самостоятельную, взрослую жизнь.