

### *«Как надо говорить с подростком?»*

Очень важным в общении с подростком является то, как мы разговариваем с ним. Попробуйте на минуту представить себя подростком. Какие слова он слышит чаще всего в школе и дома?

*Такие высказывания надо свести к минимуму.*

Примерно следующие:

- «Ты должен(а) хорошо учиться!»,
- «Ты должен(а) думать о будущем!»,
- «Ты должен (а)уважать старших!»,
- «Ты должен(а) слушаться учителей и родителей!»,
- «Опять ты врешь!»,
- «Чтобы в 10 часов был (а)дома!»

### *Как надо говорить*

- Лучше вместо «Делай, как я сказал», использовать фразу: «Может быть, ты сделаешь так, как я предложу?»
- Я уверен(а), что ты можешь хорошо учиться.
- Интересно, каким человеком ты хотел(а) бы стать? Какую профессию планируешь выбрать?
- Ты знаешь: уважение к старшим – это элемент общей культуры человека.
- Конечно, ты можешь иметь собственное мнение, но к мнению старших полезно прислушиваться.
- Мне жаль, что я опять выслушиваю неправду. Мне не нравится, когда меня обманывают. Постарайся больше так не делать.
- Я бы хотела видеть тебя к 10 часам вечера дома, но знаю, что не могу тебя заставить сделать что-либо.

### *Советы, которые помогут наладить общение с подростком в период кризиса:*

- Относитесь к своему ребенку искренне. Не проявляйте агрессию и силу – это означает лишь демонстрировать собственное бессилие, к тому же такие реакции явно не способствуют формированию доверительной атмосферы.
- Подростки очень чувствительны к фальши и отвечают тем же.
- Примите как факт то, что подростку требуется много времени для общения с друзьями, и не обижайтесь на его занятость и невнимание.
- Не устраивайте допросов с пристрастием. Если хотите узнать что-то, подождите, пока подросток придет в спокойное состояние.
- Рассказывайте ему о своих планах, советуйтесь, как с равным – так вы дадите ему понять, что принимаете его взросление и перемены.
- Поддерживайте, хвалите и одобряйте. Конечно, критика должна присутствовать, но в разумных пределах – помните, что подростки довольно ранимы.
- Интересуйтесь самочувствием ребенка. Физические перемены в подростковом возрасте могут быть интенсивными и не всегда понятными самому ребенку, тем самым вызывая страх и усугубляя психологический дискомфорт.

***И помните: подростку, как никогда, необходимо ваше внимание, тепло и забота, понимание и доверие!***

МАОУ СОШ № 6 им. С.Т. Куцева

### *"Мы на стороне подростка" Рекомендации для родителей подростков*



*...Ты можешь предложить детям свою любовь, но не свои мысли, потому что мысли у них собственные. Ты можешь дать приют их телам, но не их душам, потому что души их обитают в доме завтрашнего дня, который ты не можешь посетить даже в мечтах.*

*Ты можешь попытаться быть, как они, но не пытайся сделать их, как ты, потому что жизнь не возвращается назад и не останавливается на дне вчерашнем (поэт Халиль Джубран)*

Подготовила:  
педагог – психолог  
Фоменко Наталья  
Анатольевна

ст-ца Кущёвская  
2022 г

## Психофизиологические особенности детей

Подростковый период – трудный возраст, где родителям легко потерять контакт с детьми, войти в непродуктивные конфликты. С другой стороны, недостаток родительской требовательности – попустительство – чревато будущими проблемами. Поэтому родителям очень важно принимать участие в работе по созданию общего педагогического «поля», равнозначно, как и специалистам школы. Вспомните, какими вы были в 13-14 лет. О чем вы думали, что вас интересовало, что с вами происходило, что было важнее всего в тот момент.

Вступая в подростковый возраст, дети поразительно меняются. Из ласковых, спокойных и послушных вдруг превращаются в «ершистых», неуправляемых, грубых. Постепенно нарастает неуверенность в себе. Появляется тревожность, сомнения в собственной значимости для родителей, друзей. Подростки готовы «застрять» в положении «обиженного», «непонятого», искать выход из трудных ситуаций путями, нередко чрезвычайно опасными для здоровья, стремятся освободиться от зависимости от взрослых. Порой возникают агрессивные, непредсказуемые реакции защиты себя даже в ситуации, когда и угрозы-то никакой нет.

## ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПОДРОСТКА

- Кардинально перестраиваются сразу три системы: гормональная, кровеносная и костно-мышечная
- Меняется телосложение (рост, вес, пропорции)
- Наступает половая зрелость



## Поведение подросткового возраста

- тяга к романтике и самоутверждению, выяснение своих возможностей и способностей иногда на грани риска;
- частая смена настроения, беспричинная обида, грусть, слёзы;
- повышенная эмоциональная реакция даже на незначительные события; стремление к установлению дружеских связей с ребятами своего или старшего возраста;
- отстаивание, иногда бессмысленное, своей позиции, в том числе и неверной;
- проявление критического отношения к ранее авторитетным взрослым, мнением которых пренебрегают в пользу сверстников;
- демонстративно пренебрежительное или снисходительное отношение к младшим, а также представителям противоположного пола, что является признаком пробуждения интереса.



## Особенность психологии подросткового возраста

Достаточно сильная зависимость от мнения определенной группы значимых лиц. Отмечено, что для мальчиков подростков больше характерно опираться на мнение сверстников, тогда как девочки подростки тяготеют к установленному в их собственной семье привычному укладу жизни. Однако авторитет родителей и в том, и в другом случае становится существенно ниже, и на первый план выходит общение со сверстниками.

Появляется повышенная критичность к собственным недостаткам и поиск способов их устранения. Недовольство собой, касающееся как внешних проявлений, так и внутренних черт, характерно для абсолютного большинства подростков, поэтому размышления о себе становятся постоянными спутниками в этот период.

Ведущей деятельностью в подростковом возрасте становится интимно-межличностное общение, в ходе которого подросток получает необходимый материал для формирования собственной картины мира, системы ценностей и образа собственного «Я». Такая смена интересов может негативно повлиять на успехи в учебе, и именно поэтому многие родители совершают ошибку, начиная ограничивать подростков в общении. Этого делать не следует, поскольку без достаточного общения невозможно полноценное психологическое развитие в подростковом возрасте.



Главным для подростка со стороны семьи является:

