

тоже составляет часть процесса формирования их личности. Так начинается их отход от родителей.

5. Одобряйте подростка и поддерживайте его сильные стороны. Ограничьте комментарии, относящиеся к дурным сторонам характера подростка. Напоминание о недостатках может сильно затормозить общение подростка с родителем. Многоэтапной задачей родителя является создание таких отношений и предоставление подростку такого жизненного опыта, которые будут укреплять характер и создавать личность.

6. Избегайте акцентировать слабые стороны. При обнаружении другими слабых сторон характера подросток чувствует боль. А если причина этой боли – родители, то она дольше не проходит.

7. Помогите подростку самостоятельно мыслить. Не усиливайте зависимость от вас. Говорите языком, который поможет развить независимость: «Это твой выбор», «Сам реши этот вопрос», «Ты можешь отвечать за это», «Это твоё решение». Родители должны подводить детей к самостоятельному принятию решений и учить сомневаться в правильности мнений ровесников.

8. Правда и сочувствие рождают любовь. Не торопитесь вносить ясность в те факты, которые, по вашему мнению, были извращены. Родители, скорые на расправу, не научат уважать правду. Некоторые родители излишне торопятся точно сообщить, где, когда и почему они были правы. Часто подростки встречают такие заявления упрямством и злобой. Таким образом, иногда и правда превращается в смертельное для семейных отношений оружие, если единственная цель – это докопаться до истины.

9. Уважайте потребность в уединении, в личной жизни. Этот принцип требует некоторой

дистанции, что может показаться для некоторых родителей невозможным.

10. Избегайте громких фраз и проповедей. Попробуйте разговаривать, а не читать лекции. Избегайте заявлений типа «Когда я был в твоём возрасте...», «Это меня ранит больше, чем тебя...».

11. Не навешивайте ярлыков. «Ты глупая и ленивая. Никогда ничего не добьёшься». Такое «навешивание» ведёт к тому, что предсказание исполняется само собой. Ведь дети склонны соответствовать тому, что о них думают родители.

12. Избегайте неоднозначных высказываний. Обращение родителя к подростку должно содержать одну информацию: понятный запрет, доброжелательное разрешение или открытую возможность сделать выбор.

13. Избегайте крайностей: давать полную свободу так же неверно, как и «закручивать гайки».

14. Сохраняйте чувство юмора.

Бюджетное учреждение
Ханты-Мансийского автономного округа – Югры
«Мегионский комплексный центр социального
обслуживания населения»

Наш адрес:
628680,

Ханты-Мансийский автономный округ – Югра,
г. Мегион, ул. Дружбы, д. 6а.
Телефон: 8 (34643) 2-00-72

Сайт: <http://gar86.tmweb.ru> E-mail: Megkcsn@admhmao.ru

Время работы:

понедельник с 9:00 до 18:00
вторник - пятница с 9:00 до 17:00
обеденный перерыв с 13:00 до 14:00

Составитель: психолог отделения
Психологической помощи гражданам Т.В. Бурлакова

Использованы материалы: Р.Т., Байярд. Ваш беспокойный
подросток. Руководство для отчаявшихся родителей/Пер. с
англ. — М.: Просвещение, 1991



Бюджетное учреждение
Ханты-Мансийского автономного округа – Югры
«Мегионский комплексный центр социального
обслуживания населения»



**Беспокойный
Подросток**

Мегион, 2024г.

Характеристика подросткового возраста

Подростковый возраст представляет собой начальный шаг на пути перехода от детства к взрослости. Характеризуется он усилением независимости детей от взрослых. Повышается внимание ребёнка к самому себе, к своей внешности, к самопознанию и к самовоспитанию. У него формируется своё «я» и он ждёт признания со стороны окружающих. Часто эти изменения в ребёнке сопровождаются изменениями в поведении.

Важно знать какие физиологические изменения происходят в подростковый период: изменяется рост и вес, появляются вторичные половые признаки, происходит гормональная перестройка организма, обостряются хронические заболевания, все это сопровождается нестабильностью эмоционального фона, резкой сменой настроения. Многие подростки жалуются на частые головные боли. Очень важно, чтобы родители рассказали сыну (или дочери), что с ним происходит и почему.

Родителям подростков следует знать, что... для них характерны следующие характерологические реакции:

- **Реакция эмансипации** проявляется в стремлении высвободиться из-под опеки, контроля старших. Может выражаться в настойчивом желании всегда и везде поступать «по-своему», в нарушении установленных старшими порядков, правил. Способствовать обострению этой реакции может гиперопека со стороны старших, мелочный контроль, лишение минимальной самостоятельности и свободы.
- **Реакция оппозиции** может быть вызвана чрезмерными претензиями к ребёнку,

непосильной для него нагрузкой – требованием быть отличником в учебе, преуспевать в занятиях языком, музыкой и т. д. Проявлением оппозиции у подростков весьма разнообразны – от прогулов уроков и побегов из дома до попыток самоубийства, чаще всего демонстративных. С этой целью может использоваться умышленное бравирование алкоголизацией или употреблением наркотиков. Все эти демонстрации словно говорят: «Обратите на меня внимание – иначе я пропаду!».

- **Реакция компенсации** – это стремление свою слабость и неудачливость в одной области восполнить успехами в другой. Болезненный, физически слабый мальчик компенсирует свою слабость отличными успехами в учебе, позволяющими завоевать авторитет среди сверстников. И наоборот, трудности в учебе могут восполняться «смелым» поведением, предводительством в нарушении поведения, в худшем случае – участием в асоциальных компаниях, совершении правонарушений.

- **Реакция гиперкомпенсации.** Здесь настойчиво и упорно добиваются высоких результатов именно в той области, где слабы. Именно в силу гиперкомпенсации застенчивые и робкие подростки при выборе видов спорта отдают предпочтение грубой силе – боксу, самбо, а страдавший заиканием подросток увлекается занятиями художественным чтением.

- **Реакция группирования со сверстниками.** У подростков есть острая необходимость в собственном самосознании и принадлежности к группе. Группа для подростка становится главным регулятором поведения. Этим может быть объяснен известный факт, что подавляющее большинство правонарушений у подростков совершается в группе. Наблюдается закономерность: чем меньше возраст подростка,

тем больше состав группы. По мере взросления количество членов группы уменьшается. В возрасте 16-18 лет группа составляет 2-3 человека.



Подсказки для родителей и специалистов

1. **Согласитесь с беспокойством и неудовольствием.** Это возраст, полный противоречий и беспокойства. Ничего ненормального нет в том, что поведение подростка изменчиво и непредсказуемо, что он мечется от крайности к крайности, любит родителей и одновременно ненавидит их и т. д.
2. **Избегайте попыток казаться слишком понимающим.** Избегайте таких высказываний как «Я отлично понимаю, что ты чувствуешь». Подростки уверены, что они неповторимы, уникальны в своём роде. Их чувства – это даже для них самих что-то новое, личное. Они видят себя как сложных и таинственных существ, и они искренне огорчены, когда в глазах других их переживания выглядят простыми и наивными.
3. **Различайте согласие и разрешение, терпимость и санкционирование.** Родители могут терпимо относиться к нежелательным поступкам детей (например, новая причёска) – то есть поступкам, которые не были санкционированы, не поощрялись родителями.
4. **Разговаривайте и действуйте как взрослый.** Не соперничайте с подростком, ведя себя, так как он, используя молодежный жаргон. Подростки нарочно принимают стиль жизни, отличный от стиля жизни их родителей, и это