

Общешкольное родительское собрание

**ОСОБЕННОСТИ
ПОДРОСТКОВОГО
ВОЗРАСТА**

Средняя школа №21
педагог-психолог Калинина Е.А.

Подростковый возраст

переломный

критический

переходный

трудный

возраст полового созревания

ПОДРОСТОК – ...«уже не ребёнок, но ещё не взрослый
!!!»





Современных подростков называют—
«ПОКОЛЕНИЕ Z»
«ПОКОЛЕНИЕМ БЫСТРЫХ КНОПОК»
«ЦИФРОВЫМ ПОКОЛЕНИЕМ»

Подростковый возраст определяется как
«период развития детей от 11-12 до 15-16 лет»



**Старший подросток
14-16лет**



**Средний подросток
12-14 лет**

**Младший подросток
11-12 лет**

Подростковый возраст

1. Развитие подростков характеризуется интенсивным ростом, включающим изменение размеров тела.
2. Увеличивается пульсация, возрастает кровяное давление, сжимающие головные боли, перепады мышечного и сосудистого тонуса.
3. Рост костей опережает рост мышц → непропорциональность тела.
4. Грудная клетка отстает от всего костяка, а внутренние органы: сердце, легкие, бронхи достигают нормы → затрудненное дыхание

Подростковый возраст

Формирование чувства взрослости, собственных взглядов, поиск своего «Я».

Чувство взрослости подростка проявляется:

- ✓ в желании, чтобы все – и взрослые и сверстники – относились к нему не как к маленькому, а как к взрослому;
- ✓ в стремлении к самостоятельности, желании оградить некоторые стороны своей жизни от вмешательства родителей;
- ✓ *претендует на равноправие в отношениях со взрослыми и идет на конфликты, отстаивая свою «взрослую» позицию.*

Развитие чувства взрослости приводит к ярко выраженной потребности в *самоутверждении*.

Подростковый возраст

Стремление к самоутверждению может вызвать:

- ✓ возникновение конфликтных отношений со взрослыми;
- ✓ негативизм, упрямство, строптивость, бунт против взрослых;
- ✓ безразличие к оценке успехов, к школе;
- ✓ восприимчивость к промахам родителей и учителей

Подростковый возраст

Ведущая деятельность в этот период – *интимно-личностное общение*.

Общение пронизывает всю жизнь подростков, накладывая отпечаток и на учение, и другие занятия, и на отношения с родителями.

Подростковая дружба – сложное, часто противоречивое явление.

Близкие друзья – ровесники одного и того же пола, учатся в одном классе, принадлежат к одной и той же среде

Неформальные группы

- ✓ Взаимная симпатия.
- ✓ Общие интересы, занятия.
- ✓ Способы развлечений, место проведения свободного времени.

Что необходимо знать родителям про общение подростков?

Общение со сверстниками в подростковом возрасте существенно сказывается на сохранении психического здоровья.

Невозможность общения, его ограничение, наносит ущерб чувственному миру подростка: вызывает тревожное беспокойство, неуверенность в себе.

Что необходимо знать родителям про общение подростков?

Ложь в подростковом возрасте нередко связана с противоположностью норм, принятых в группе сверстников, требований взрослых. Подростку крайне важна оценка друзей, и поэтому он ведет себя соответствуя их ожиданиям, но при этом, не желание огорчать взрослых или боясь наказания, обманывает их.



Не воспитывай
детей, все равно
они будут
похожи на тебя.
Воспитывай себя!

— Английская пословица

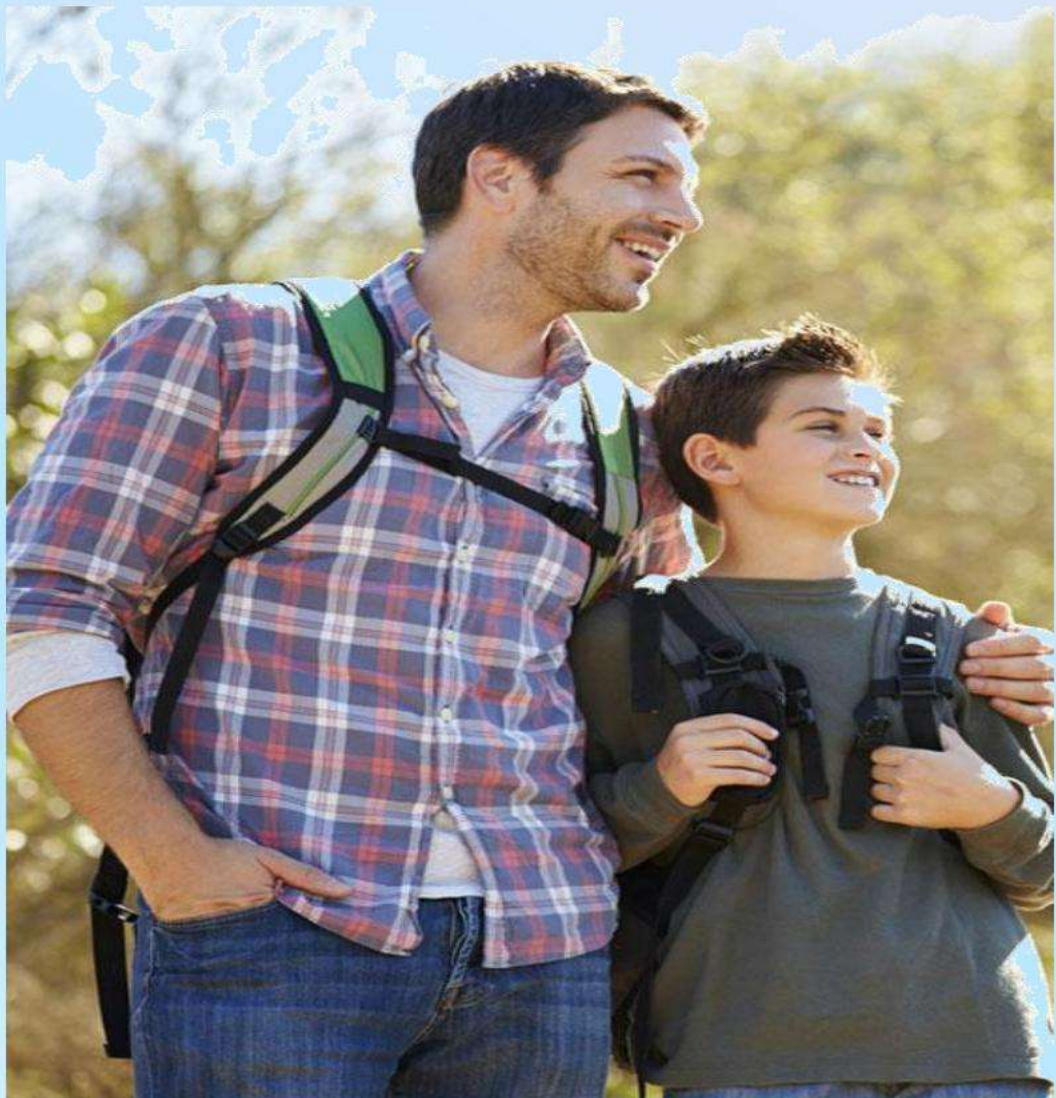
Реакция на жизненные ситуации

- Поведение подростков зачастую бывает непредсказуемым, за короткий период они могут продемонстрировать абсолютно противоположные реакции.
- Целеустремленность и настойчивость сочетаются с импульсивностью.
- Неуемная жажда деятельности может смениться апатией, отсутствием стремлений и желаний что-либо делать.
- Повышенная самоуверенность, безапелляционность в суждениях быстро сменяются ранимостью и неуверенностью в себе.

Реакция на жизненные ситуации

- Развязность в поведении порой сочетается с застенчивостью.
- Романтические настроения нередко граничат с цинизмом, расчетливостью.
- Нежность, ласковость бывают на фоне недетской жестокости.
- Потребность в общении сменяется желанием уединиться.

Что делать родителю в трудных ситуациях?



**Сохраняйте
спокойствие.
Развивайте у
ребенка навыки
преодоления
сложных ситуаций,
учите справляться
со стрессом!**

УСТАНОВИТЕ ДОВЕРИТЕЛЬНЫЙ КОНТАКТ

Подумайте о том, как Вы любите своего ребенка, выпишите на листочек все то, за что Вы можете его похвалить, все то, за что Вы можете ему сказать спасибо.

**Скажите об этом ребенку сегодня.
Говорите об этом ребенку каждый день.**



Что делать родителю в трудных ситуациях?

1. Поддерживайте доверительные отношения с ребенком.
2. Всегда воспринимайте его проблемы и переживания серьезно, без критики и насмешек. Говорите с ним о его переживаниях, чувствах, эмоциях.
3. Обсуждайте ближайшее и далекое будущее.
4. Заботьтесь о том, чтобы подросток «принимал» свое тело, себя таким, какой он есть.
5. Поддерживайте семейные традиции и ритуалы.
6. Старайтесь поддерживать режим дня подростка.
7. Поощряйте ребенка к заботе о ближних.

Активное слушание

(помогающее слушание)

Правила «активного слушания»

- ✓ Повернуться к ребенку лицом.
- ✓ Говорить реплики в утвердительной форме, не задавать вопросы.
- ✓ «Держать паузу», чтобы дать ребенку возможность разобраться со своими переживаниями, почувствовать, что вы рядом.
- ✓ Обозначить чувство ребенка.

Преимущества «Я – Сообщений»

- Выражение своих негативных чувств в удобной для ребенка форме.
- Дети становятся ближе к родителям.
- Дети становятся искреннее в выражении своих чувств.
- Детям предоставляется возможность самим принять решение .
- Дети начинают учитывать наши желания и переживания.

Спасибо за внимание

Будьте мудрыми и терпеливыми

ВЕРЬТЕ В СВОИХ ДЕТЕЙ