

## Возрастные особенности подростков

**Подростковый период** - важный и трудный этап в жизни человека, время выборов, которое во многом определяет всю последующую жизнь. Его можно сравнить с остановкой Ивана-царевича на развилке дорог около камня, на котором написано: «Налево пойдёшь..., направо пойдёшь ...». В глубокой древности этот этап считался таким же качественным изменением состояния, как рождение, вступление в брак, смерть. Какие же основные перемены в себе ощущает современный подросток?



**Подростковый возраст** уникален и своеобразен, поэтому родитель, как никто другой, может помочь подростку. Может быть, поэтому именно родители подростков чаще всего обращаются за помощью к психологу.

Как можно заметить, все родители отмечают резкие изменения в своём ребёнке, нарастание трудностей в общении, в частности, появление скрытности, негативизма, конфликтности, эмоциональной неуравновешенности, острого отстаивания своих прав при нежелании выполнять элементарные обязанности. И в то же время сами подростки кричат о боли непонимания их взрослыми, страдают от одиночества и в то же время стремятся к нему, мечтают выговориться и крепко охраняют свой внутренний мир от вторжения.

Таким образом, родители хотят получить помощь самим себе, но не видят необходимости в оказании помощи своему ребёнку и своей роли в этом. Поэтому первоочередная задача родителей - переориентироваться от стремления получения помощи к оказанию помощи своему ребёнку в достаточно сложный для него период.

Как это можно сделать? Каким образом её оказывать и какие основные направления помощи подростку избрать?

Для подростка важно абсолютное принятие самого себя при достаточно полном знании себя, так и принятие других людей вне зависимости от пола, возраста, культурных особенностей и т. п. Однако известно, что в подростковом возрасте частично разрушается именно личностная целостность за счёт быстрых качественных изменений в телесном облике, сексуальном развитии, мышлении и т. п.

Это может сопровождаться снижением самооценки, нарушением телесного самовосприятия, некоторым повышением тревожности. Поэтому особую остроту для подростка приобретает поддержка родителями через удовлетворение потребности в любви и принятии. Соответственно, перед родителями встаёт задача полного удовлетворения этой потребности, причём для этого иногда требуется вернуться к средствам, традиционно применяемым в отношении маленьких детей: обильным словесным и тактильным поглаживаниям.

Для подросткового возраста характерен резкий рост рефлексии (отражение внутреннего состояния чувств). Одним из важнейших условий для этого является удовлетворение потребности в самораскрытии.

Внутренний мир подростка очень хрупок, является для него некоторым интимным таинством. Отсюда вытекает выраженная защита подростками своего внутреннего мира, в особенности от взрослых. Подросток должен иметь возможность говорить с родителями о любых вопросах, которые его волнуют. Но он будет это делать только в том случае, если будет уверен, что не встретит резкого осуждения своих взглядов, стиля поведения, одежды, друзей. Родители вправе думать по ряду вопросу по-другому, но и подросток может иметь собственное мнение, которое с уважением должно быть выслушано родителями.

Подростковый возраст очень важен, поскольку новообразованием именно этого периода является личностное самоопределение – умение подростка сделать выбор и нести за него ответственность. Главная задача родителей – способствовать становлению зрелой самостоятельности. В самостоятельно выполняемые действия должны равномерно включаться как права, так и обязанности подростка, это поможет во многом избежать конфликтов между родителями и подростками, а также будет способствовать становлению зрелой самостоятельности.

Подводя итоги, ещё раз отметим, что подростковый возраст представляет родителям последнюю возможность для налаживания эмоционального контакта со своим ребёнком. Необходимо, чтобы родители воспользовались такой возможностью, иначе их родительство потеряет всякий смысл и позднее явится причиной разного рода страданий: чувства одиночества, отчаяния из-за того, что поздно что-либо изменить.

### **Особенности развития детей подросткового возраста.**

#### ***Ведущая деятельность:***

Социально-значимая деятельность, средством реализации которой служит:

- учение;
- общение;
- общественно-полезная деятельность.

#### ***Центральные новообразования:***

- абстрактное мышление;
- переоценка ценностей;
- устойчивые «автономные» моральные взгляды, суждения и оценки, независимые от случайных влияний;
- самосознание – подросток начинает постепенно выделять качества из отдельных видов деятельности и поступков,

обобщать и осмысливать их, как особенности своего поведения, а затем и качества своей личности.

### ***Набор правил общения с подростком***

1. Не вмешивайтесь в дела подростка, если видите, что он должен справиться сам.
2. Помогите подростку, когда он хочет вашей помощи.
3. Постепенно снимайте заботу и ответственность за личные дела вашего ребенка и оставляйте их для самостоятельного решения.
4. Позвольте своему ребенку столкнуться с отрицательными последствиями своих действий (или бездействия).
5. Не стесняйтесь сказать подростку о своих отрицательных переживаниях, вызванных его поведением.
6. Говорите о своих переживаниях, а не о его поведении, говорите от первого лица.
7. Помните, что это еще в некоторой степени ребенок, и не требуйте от него невозможного.
8. Не приписывайте эмоциональные проблемы своего ребенка, но демонстрируйте их активное слушание и понимание.

*Газета "Школьный психолог"*