



## *Трудности переходного возраста*

Подростковый возраст – период между детством и зрелостью. Подростки стремительно меняются в физиологическом плане, а такие физиологические изменения влекут за собой и

психологические.

Наступление подросткового «переходного» возраста всегда связано с одним из самых захватывающих, хотя порой и болезненных процессов – процессом познания самого себя.

Кто я? Чем отличаюсь от остальных? Каким видят меня другие? Что думают обо мне? Вдруг в какой-то момент подросток понимает, что, кроме мира внешнего, есть еще мир внутренний, глубокий, непознанный. В детстве все было понятно. Я (ребенок) – примерно как центр Вселенной. Мама и папа рядом со мной, и все мы будем жить вечно. А потом оказывается, что все очень неоднозначно в мире, и оценить его порой так сложно, что хочется все разделить на белое и черное; понять, что хорошо, а что плохо. В юности человек иначе смотрит на жизнь: дружба – навеки, любовь – до гроба, в жизни все надо попробовать. И девизом является лозунг «Кто не с нами – тот против нас».

В 14-16 лет подрастающий человек делает первые шаги на пути к самоутверждению. Нужно доказать в первую очередь себе и только потом другим, что «я уже не маленький, я все могу сам, не хуже любого взрослого». Подросток стремится найти свое место среди сверстников. А самый простой и доступный способ сделать это – вызывающая внешность и неадекватное поведение, таким образом подросток добивается, чтобы на него обратили внимание.

В подростковом возрасте человеческой психике присущ синдром одиночества, когда кажется, что тебя никто не понимает. Это переживание выражает Татьяна Ларина: «Вообрази – я здесь одна, меня никто не понимает». Взрослые говорят: «Это нелепо, глупо, смешно». Только подростку так не кажется. У него на все свой взгляд. Чувствительность и неудовлетворенность – главные особенности этого возраста. Подросток недоволен собой, своей семьей, школой и т.д. Подростки недовольны взрослыми в целом – «потому что они нас не понимают». Всякие авторитеты теряют в это время свое влияние, подросток начинает верить только себе, своему личному опыту. Моральное развитие обыкновенно принимает характер критического отношения к традициям, к правам и обычаям. В отношении к окружающим начинает часто сказываться неуважение, небрежность, заносчивость. Не следует забывать, что в это время

просыпается сексуальное сознание, вносящее в душу неровность, беспокойство, внутреннее возбуждение.

Поэтому первое чувство – влюбленность (любовь) переживается очень остро и порой драматично. «Он бросил меня. Я знаю, что это была моя последняя любовь. Другого у меня не будет. И никто не может мне помочь». Да, здесь чувствуется и отчаяние, и боль, и безнадежность. Ничего нет, впереди – полная пустота. От того, что взрослые говорят о несерьезности этих переживаний, легче не становится. Близкие подруги и родители, стараясь утешить, обычно говорят: «Возьми себя в руки», «Он не стоит твоих переживаний», «У тебя будет миллион таких Сашек» и т.д.

В большинстве случаев такая ситуация характерна для девушек, но переживания юношей несколько не слабее. И в этот период подростку как никогда необходимо внимание, тепло и забота близких ему людей. Немаловажна и психологическая установка у самого подростка. Вот совет одного психотерапевта: «Даже самая глубокая депрессия когда-то заканчивается. Надо просто жить – это лишь сегодняшний день, только сегодняшний. Все проходит, и ты постепенно оживаешь. И вот уже появляются первые думы, мечты о будущем».

Еще одна проблема, связанная с переходным возрастом, – это недовольство собой, своей внешностью. Подросток начинает находить недостатки и ненавидеть себя. Все это вскоре становится навязчивой идеей. Здесь также необходима чуткая, мудрая рука близкого человека (мамы, папы, бабушки и т.д.). Одному подростку не справиться со всеми этими трудностями, которые обусловлены психофизиологической перестройкой всего организма. И поэтому выход из сложившейся ситуации таков: подросткам следует помнить, что родители, пройдя определенную школу жизни, приобрели опыт и мудрость, которые накапливаются годами, и к опыту и мудрости следует прислушиваться. Ну, а родителям надо всегда быть рядом со своим ребенком и помогать преодолеть то состояние, которое прекрасно выразила Татьяна Ларина. И, конечно же, надо уважать интересы своих детей и мудро управлять их поведением.

Подростковый возраст – период активного формирования мировоззрения человека. В этом возрасте совершенствуется самооценка и самопознание, что оказывает сильное влияние на развитие личности в целом. Самооценка является центральным новообразованием подросткового возраста, а ведущей деятельностью является общение и общественно значимая деятельность.

**К подростковым трудностям относятся: резкое снижение учебной мотивации, потребность во взрослом общении, импульсивность подростка.**

**Развитие учебной мотивации:**

1. Интересуйтесь предметами ребенка, которые он изучает в школе.
2. Не угрожайте и не унижайте ребенка.
3. Не говорите о школе плохо и не критикуйте учителей.
4. Отстаивая свое мнение, разговаривайте с ребенком твердо, но спокойно.

### **Воспитание устойчивого нравственного поведения:**

Задача родителей – помочь ребенку научиться регулировать свое поведение. Оценка родителей, сравнение с положительными героями кино, литературных произведений, пример значимого для подростка старшего товарища или взрослого, анализ поступков подростка, результатов его деятельности – вот перечень путей решения этой задачи.

Развитие самостоятельности ребенка является важной предпосылкой устойчивого нравственного поведения.

***Импульсивность подростка - следствие повышенной эмоциональной возбудимости, характерной для этого возраста***

***Всем родителям подростков надо помнить каждый день и час: отрочество – самый взрывоопасный возраст: подросток в это время – как раскаленная лампочка***

### **Коррекция импульсивности:**

- Определите условия, которые оказывают на ребенка неблагоприятное, возбуждающее воздействие и не подвергайте ребенка этому воздействию.
- Давайте короткие, четкие инструкции при постановке задач перед ребенком.
- Заранее обсудите с ребенком правила поведения в той или иной ситуации.
- Предоставляйте ребенку право выбора, при этом он должен объяснить, чем обусловлен этот выбор.
- Общаясь с ребенком, сохраняйте спокойствие. Помните, что ему передается ваше эмоциональное состояние.

***На развитие личности человека основное влияние оказывает его семья, стиль семейного воспитания в котором воспитывается ребенок с момента рождения.***

***Оптимальным условием воспитания является сочетание требовательности и контроля с демократичностью и принятием.***

***Ребенок, выросший в любви, поддержке скорее адаптируется к обществу, он более уравновешен и добр.***

### **Правила, поддерживающие в семье бесконфликтную атмосферу:**

- Поручите подростку дело, подчеркивая, что вы уверены в его способности и силах.
- Родительские требования не должны вступать в явное противоречие с важнейшими потребностями ребенка.
- Необходимо прививать детям непреходящие ценности: честности, трудолюбия, благородства, уважения к личности другого.
- Главным в отношениях между родителями и детьми является принцип двустороннего уважения .
- «Учите детей думать».
- Ограничения, требования, запреты должны быть согласованы взрослыми между собой.
- Тон, в котором сообщается требование или запрет, должен быть скорее дружественно-разъяснительным, чем повелительным.

Позитивный смысл подросткового кризиса  
 в том, что через него,  
 через борьбу за независимость подросток  
 удовлетворяет потребность  
 в самопознании и самоутверждении.  
 У подростка возникает  
 чувство уверенности в себе,  
 формируются способы поведения,  
 позволяющие в дальнейшем справляться  
 с жизненными трудностями.

### Рекомендуемая литература

1. *Грэй Дж.* Дети – с небес. Искусство позитивного воспитания. Как развить в ребенке дух сотрудничества, отзывчивость и уверенность в себе/ Перев. с англ. М., 2005.
2. Гиппенрейтер Ю.Б. «Общаться с ребёнком. Как?» Москва, АСТ, 2007г.
3. Егорова А. Как правильно общаться с ребенком. М., 2007.
4. Кулагина И.Ю. Возрастная психология (развитие ребенка от рождения до 17 лет). М.: Дрофа-Плюс, 2005.
5. *Кэмпбелл, Р.* Как на самом деле любить детей. – М., 1990.
6. *Ломтева Т.А.* Большие игры маленьких детей. Учимся понимать своего ребенка (от 0 до 14 лет). М.: Дрофа-Плюс, 2005.

