

Консультация для родителей «Проблемы подросткового возраста»

Одним из самых сложных периодов, как для ребенка, так и для его родителей является подростковый период. Именно в это время начинают возникать разногласия и зарождаются конфликты из сферы «отцов и детей».

Подростковый возраст - один из самых сложных этапов в жизни человека. Он таит в себе целый ряд проблем и огромные возможности для дальнейшего развития. В этот период происходит активное становление личности. Представители старшего поколения любят говорить: «Ну и молодежь пошла!» На самом деле не бывает хороших или плохих молодых людей, просто они другие.

Но прежде чем наступит красивый и радостный период юношества, наши с вами дети переживают уже сегодня период раннего отрочества. Его еще можно назвать «периодом гадкого утенка», периодом неприязни и непринятия себя, а также отрицаний и страданий.

По-разному переживают дети это время: кто-то бунтует, открыто протестует, кто-то страдает молча, уйдя в себя и тихонько глотая слезы. Однако и в первом, и во втором случае детям нужна поддержка, внимание и забота. Они должны реально ощущать, что родные и близкие люди понимают их проблемы, стараются ответить на те вопросы, которые ставит перед ними сама ситуация взросления.

Подросток проходит через многие проблемы, которые свойственны этому возрасту, и со временем, когда чувства молодого человека уравниваются, они сами собой разрешаются.

Среди этих проблем есть весьма серьезные, которые многие подростки часто не в состоянии преодолеть. Неудачи могут привести к отчаянию и депрессии.

Причиной неудач могут быть:

- холодные отношения с семьей (приводят к возникновению чувства незащищенности и одиночества);
- плохое материальное положение (может привести к фрустрации, отчаянию, совершению преступления);

Седьмой-восьмой класс – пик эмоциональной неуравновешенности. Подростки легко возбуждаются и не всегда могут справиться со своим состоянием. Это может приводить к ухудшению дисциплины, особенно на последних уроках или после контрольных работ: подростки начинают громко говорить, хохотать. Смех, раздражительность, грубость становится одним из способов реагирования нарастающего сексуального возбуждения. Настроение подростков подвержено резким перепадам (переходы от безграничного веселья к депрессивной пассивности). Возрастает обидчивость, раздражительность. Даже незначительное замечание нередко приводит к бурной реакции.

Специфика данного возраста хорошо описывается с применением частицы НЕ:

- Не хотят учиться так, как могут
- Не хотят слушать никаких советов
- Не приходят вовремя
- Не убирают за собой.

А также характерны:

- Непостоянные дружеские связи
- Снижение самооценки
- Борьба за самостоятельность
- Обидчивость, раздражительность, упрямство
- Переутомление, снижение внимания (особенно после 4 урока)

Основной сферой интересов становится общение со сверстниками. Поэтому качество учебной деятельности может ухудшаться (на уроках, самоподготовке подростки общаются между собой, переписываются, шумят, не всегда реагируют на замечания). Становится значимым то, какими видят их одноклассники (статус в классе). Может произойти смена лидеров.

К ухудшению дисциплины на уроках может приводить недостаточно быстрый темп. Подростки начинают мыслить быстрее (развивается формально-логическое мышление), с радостью

воспринимают задания, в которых нужно поразмышлять, поспорить, придумать различные варианты решения.

При столкновении с теми или иными трудностями во взаимодействии с детьми необходимо учитывать, что подростки могут вести себя агрессивно не в силу «испорченности», а в связи со стремлением сохранить устойчивое представление о себе и окружающих в соответствии со своим опытом, защититься от низкой самооценки.

Основной проблемой в подростковом возрасте является заниженная самооценка.

Самооценка - это мнение индивидуума о самом себе. В юности человек переосмысливает свои отношения с друзьями, родителями, учителями и другими людьми. Он заново оценивает самого себя. В этот период очень важно для него иметь адекватную самооценку.

На формирование самооценки в юности влияют следующие факторы:

- ощущение принадлежности;
- чувство значимости;
- компетентность.

Ощущение принадлежности - это осознание того, что твое общество кому-то приятно, нужно, что кто-то готов позаботиться о тебе. Это чувство развивается с младенчества и зависит от того, насколько родители любили своего ребенка и заботились о нем. В подростковом возрасте это чувство может измениться и закрепиться.

Чувство значимости появляется от осознания человеком того, что он представляет собой какую-то ценность в глазах других людей, что его считают хорошим. Чувство значимости крепнет, когда окружающие высказывают одобрение поступков ребенка, а также оказывают моральную и психологическую поддержку.

Компетентность представляет собой уверенность в своих способностях и силах, возможность справиться с возникающими трудностями и задачами, которые ставит жизнь. На развитие компетентности влияет успех.

Важной проблемой может быть новый образ физического «Я». Уже с 10-12 лет резко повышается интерес к своей внешности: ребенок остро переживает все изъяны внешности, действительные и мнимые. Непропорциональность частей тела, неловкость движений, неправильность черт лица, кожа, теряющая детскую чистоту, излишний вес или худоба - все расстраивает, а иногда приводит к чувству неполноценности, замкнутости, даже неврозу. Тяжелые эмоциональные реакции на свою внешность смягчаются при теплых, доверительных отношениях с близкими взрослыми, которые должны проявить и понимание, и тактичность.

Развитие самосознания. В подростковом возрасте последовательно появляются две особые формы самосознания: чувство взрослости и «Я-концепция». Подростку еще далеко до истинной взрослости - и физически, и психологически, и социально, но он стремится к ней и претендует на равные со взрослыми права.

Чувство взрослости - отношение подростка к себе как к взрослому и осознание себя в какой-то мере взрослым человеком, это центральное новообразование младшего подросткового возраста (11-13 лет).

Как проявляется чувство взрослости у подростка? В желании, чтобы все - и взрослые, и сверстники - относились к нему не как к маленькому, а как ко взрослому; в стремлении к самостоятельности, желании оградить некоторые стороны своей жизни от вмешательства родителей. Подросток претендует на равноправие в отношениях со взрослыми и идет на конфликты, отстаивая свою «взрослую» позицию. У него появляются собственные вкусы, взгляды, оценки, собственная линия поведения.

Никакая педагогическая, психологическая помощь не принимается ребёнком и не приводит к стабильным позитивным результатам, если она не основана на устойчивых, безопасных и принимающих отношениях со взрослым. Подростки могут давать выраженные и неожиданно острые реакции на неправильное обращение со стороны взрослых, особенно когда такое обращение попадает на «болевые точки», например, сомнения в своей значимости, неуверенность в восприятии себя окружающими, недовольство своей внешностью и способностями. Нужно, чтобы подросток чувствовал свою ценность для других.

Обращение, проявляющееся в занижении оценок, игнорировании успехов ребёнка, склонности к негативному обобщению и перенесению на личностные особенности любого проступка

ребёнка представляет собой психологическое насилие. Особенно тяжело переживаются подростком и сами по себе никогда не бывают полезными «воспитательные» комментарии по поводу ребёнка в присутствии других учеников. Длительные и постоянные воздействия подобного рода наносят серьёзный вред психологическому здоровью ребёнка.

Подростки бросаются в активное узнавание различных аспектов жизни (даже представляющих угрозу), а также в активное опробование новых ролей. Им необходимы собственные ошибки. Подростки могут пробовать курить, целоваться, обниматься, употреблять ненормативную лексику, спиртные напитки. Целью является сам факт познания (себя, своих возможностей), а не получение удовольствия.

Взрослых подростки делят на тех, кому можно, а кому нельзя доверять. Новому взрослому достаточно сложно завоевать доверие подростков (понадобится немалое время). Наиболее эффективным становится взаимодействие с подростками, основанное на уважении их чувства взрослости и самостоятельности.

Взросление – особая фаза развития, характеризующаяся активацией процессов преодоления трудностей. Негативизм и агрессия – признаки преобразований и урегулирования. Необходимость тех или иных действий можно обсудить с подростками, выстроив картину их последствий.

Необходимо, чтобы подросток осваивал взрослую позицию: «Я признаю, что хотеть могу не только я, но и другие», «Я отдаю» вместо детской «Я хочу, я беру».

Позитивная переориентация поведения детей. Представим, что ученик нас не слушается. Например, не хочет работать на уроке, или совершает какой-то поступок, который кажется нам недопустимым, например, начинает громко разговаривать во время урока. Может быть он совершает что-либо другое, что мы называем плохим поведением. Как мы обычно поступаем в таких случаях? Сначала делаем замечание. В какой форме? А потом, наверное, наказываем. Как? Это эффективно? Абсолютно нет, если вспомнить, что регулярные наказания порождают обиду, боль, страх. За этим следует гнев, злоба, формирование агрессивности. Ребёнок же, привыкший вести себя прилично из-за внешних воздействий, не развивает внутренний контроль своего поведения. И, безусловно, в отсутствии авторитетов он найдёт способы делать так, как хочет, только с ещё большей силой.

Каким же образом реагировать на так называемое «плохое» поведение? Необходимо воспринять плохое поведение как информацию, которую отправляет нам ребёнок. Первая реакция эффективного учителя – «Что ученик хочет мне сказать своим поведением?»

Обычно послания детей можно отнести к одной из 4х групп:

1. Привлечение внимания. «Заметьте меня!»; «Лучше так, чем никак»
2. Борьба за власть. «Я – личность!»; «Пусть мне будет плохо, но в какой-то момент я почувствую себя сильным»
3. Месть. «Мне больно, обидно!»; «Я восстановлю справедливость и перестану чувствовать себя никчёмным»
4. Избегание неудач. «Я не верю в себя, я в отчаянии»; «Нечего стараться, всё равно ничего не получится», «Мне всё равно»; «И пусть плохой»; «И буду плохой!»

Стремления подростков вполне положительны и закономерны и выражают естественную потребность во внимании, признании и уважении личности, чувство справедливости, желание успеха. Подростки остро страдают от нереализации этих потребностей и от попыток восполнить эту нехватку неэффективными способами. Они не знают как иначе, и, поэтому, любое серьёзное нарушение поведения – крик (сигнал) о помощи! Для того чтобы помочь, нужно понять причину непослушания, обратив внимание на собственные чувства (при повторном непослушании):

Раздражение - привлечение внимания

Обычная реакция педагога – замечание, выплёскивание эмоций.

Эффективная реакция педагога – игнорирование выпада, оказание внимания вне ситуации, невербальные знаки внимания (погладить по спине, голове, улыбнуться).

Гнев - власть

Эффективная реакция педагога – смягчить своё требование, предоставить право выбора, согласиться и отложить на потом.

Вне ситуации постоянно подтверждать значимость ребёнка для окружающих, отмечать сильные стороны, относиться с уважением, использовать просьбы вместо указаний, не требовать невыполнимого, уменьшить контроль.

Обида - месть

Эффективная реакция педагога – устранить причину боли (извиниться). Дать себе остыть; поговорить наедине с ребёнком о его и собственных чувствах, о настоящих причинах поведения, о последствиях. Признать свои ошибки (они всегда есть).

Безнадёжность, отчаяние - избегание неудач

Эффективная реакция педагога – перестать требовать, сбросить на ноль ожидания, давать доступные задачи, не критиковать, поощрять, избавлять от провалов. Определившись с чувствами, самое главное – не реагировать привычным образом. Не исправлять, а помогать. Данный путь, несомненно, долгий и трудный. Основная сложность состоит в необходимости в каком-то смысле менять, перестраивать себя (переключать эмоции). Причём, вначале возможно усиление плохого поведения. Подростки не сразу поверят в искренность ваших намерений и будут проверять их.

Памятка для родителей

1. Старайтесь говорить со своим ребенком открыто и откровенно на самые деликатные темы.
2. Опасайтесь получения Вашим ребенком информации из чужих уст.
3. Рассказывайте о своих переживаниях в том возрасте, в котором сейчас Ваши дети.
4. Будьте открыты для общения с ребенком, даже если Вы чего-то не знаете или в чем-то сомневаетесь, не стесняйтесь сказать ему об этом.
5. Не высказывайтесь негативно о тех переживаниях, которые были связаны с Вашим взрослением. Ребенок будет их переживать с Вашей позиции и воспринимать так, как воспринимали Вы.
6. В период полового созревания подросткам важно получить поддержку и одобрение со стороны родителей.
7. Проявляйте ласку к своим детям, демонстрируйте им свою любовь.
8. Будьте особенно внимательны и наблюдательны, обращайтесь внимание на любые изменения в поведении своего ребенка.
9. Старайтесь защитить своего ребенка, если он в этом нуждается.