Как помочь ребенку

в период подростковых изменений?

Какой Я?

Я –концепция (или образ «Я»)

что она включает?

- Знания о своих внешних характеристиках: фигуре, лице, походке; знания о своем характере, способностях и возможностях, об ос особенностях общения с мужчинами, женщинами, начальниками и т.д.э
- Отношение к себе. Нравлюсь ли я самому себе? Кажусь успешным или неудачливым? Привлекательным или «гадким» утенком?

Кто Я? Какой я? Чего я хочу и могу? Вот вопросы, на которые обычно не может ответить подросток.

Проявления кризиса

- Нарастание трудностей в общении, в частности скрытности, негативизма, конфликтности, эмоциональной неуравновешенности, острого отстаивания своих прав при нежелании выполнять элементарные обязанности.
- И в то же время подростки кричат о боли непонимания их взрослыми страдают от одиночества и одновременно стремятся к нему; мечтают выговориться и крепко охраняют свой внутренний мир от вторжения.

Что может осложнить протекание подросткового кризиса?

- Возможность «выхода на поверхность» тех или иных нарушений развития, относящихся к детским возрастам: младенчеству, раннему, дошкольному, младшему школьному.

Как помочь своему ребенку!

- Главное – это понять и принять изменения, происходящие в подростке. Родители же, наоборот, часто не понимают своего ребенка, из этого может вытекать стремление сохранить над ним жесткий контроль или «повернуть» развитие вспять.
- Итак, родителям нужно согласиться с тем, что все происходящее с ребенком не только нормально, но и закономерно.

Потребность в любви

- Особую остроту для подростка приобретает поддержка родителями его временно ослабевшего «Я» через удовлетворение потребности в любви и принятии.
- Следует вернуться к средствам, традиционным применяемым в отношении маленьких детей: обильным словесным и тактильным поглаживаниям.
- Таким образом, основа родительской помощи – открытое выражение своей любви.
- Становится важным принятие и поддержка подростка, как личности, самостоятельной и индивидуальной. Важно также, чтобы подросток имел возможность не только принимать любовь, но и отдавать ее. Подростка следует поставить в такую ситуацию, в которой он будет заботиться о ком-то, кому-то помогать, то есть действенно проявлять свою взрослость.
- Одним из важнейших является удовлетворение потребности в самораскрытии.

Риски самораскрытия

- Необходимо, чтобы родители смогли удовлетворить потребность ребенка в самораскрытии, поскольку далеко не всегда она удовлетворяется должным образом в общении со сверстниками.
- Подросток должен всегда иметь возможность говорить с родителями о любых вопросах, которые его волнуют. Но он станет делать это только в том случае, если будет уверен, что не встретит осуждения своих взглядов, стиля поведения, одежды, друзей. Родители вправе иметь по ряду вопросов другое мнение, но и подросток вправе иметь собственное мнение, которое с уважением должно быть выслушано родителями

Что такое самостоятельность?

- Подростковый возраст очень важен для становления субъектной позиции, поскольку новообразованием именно этого периода является личностное самоопределение – умение подростком сделать выбор и нести за него ответственность.
- В самостоятельно выполняемые действия должны включаться как права, так и обязанности подростка. Это поможет во многом избежать конфликтов между детьми и родителями, а также способствовать становлению зрелой самостоятельности.
- Таким образом, нужно разобраться с правами и обязанностями подростка, уравновесит их и направить на формирование самостоятельности подростка во всех основных жизненных сферах.

Проблема контроля

- Любые действия родителей. Воспринимаемые ими как контроль, резко отторгаются, бывают бурные эмоциональные реакции.
- Очень важно, чтобы родители сумели необходимые контролирующие действия донести до подростка как действия заботы о нем или внимания, тогда то же самое родительское поведение будет воспринято подростками более лояльно.