

# Родительское собрание



Бондарюк И.В.- классный  
руководитель 8 «а» кл. МОУ  
«Полтавский лицей»

2008г

*Что нужно знать  
родителям о  
подростках*



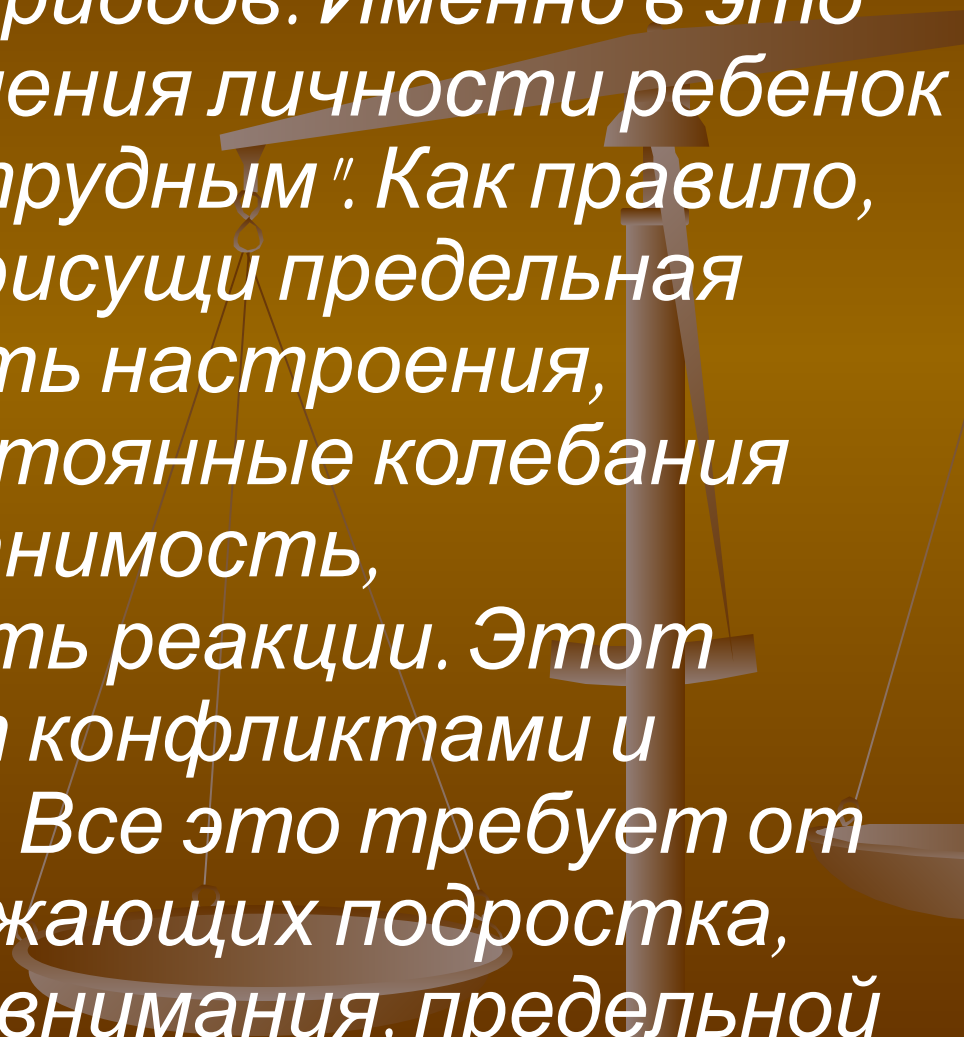
- *Маленькие дети – головная боль. Большие дети – боль сердечная. (Итальянская пословица)*

*Юность – это возможно некий способ природы подготовить родителей, к тому, чтобы в будущем смириться с опустевшим гнездом. (Карен Саваж и Патрисия Адамс).*

*Природа-мать милосердна. Она дает нам двенадцать лет на то, чтобы развить любовь к нашим детям, перед тем как превратить их в подростков. (Уильям Калвин)*

*Можно смело сказать, что ребенок вырос, когда он перестает спрашивать, откуда он взялся и начинает отказываться говорить, куда он идет. (Автор неизвестен)*

*Подростковый возраст является одним из наиболее кризисных возрастных периодов. Именно в это время становления личности ребенок становится "трудным". Как правило, подросткам присущи предельная неустойчивость настроения, поведения, постоянные колебания самооценки, ранимость, неадекватность реакции. Этот возраст богат конфликтами и осложнениями. Все это требует от взрослых, окружающих подростка, пристального внимания, предельной*





## *Если ваш ребенок – подросток*

*Не только ребенок переживает необходимый, но тяжелый период своей жизни. Родителями этот процесс тоже переживается. И есть несколько положений, о которых родителям просто необходимо помнить, чтобы с честью выйти из этого испытания.*

- Ребенок-подросток очень тяжело переживает свои жизненные неурядицы во время кризиса пубертатного периода. И даже если он не находит общего языка с родителями, не стоит думать, что он не хочет его найти. Наоборот, ему нужны родители, взаимопонимание с ними и доверие. Важно только настроиться на этот контакт, вспомнить о том, что взрослый человек всегда легче идет на компромисс.
- 
- В общении с ребенком придется забыть о том, что родитель – это человек, чье мнение не обсуждается. Он когда-то пользовался этим статусом, но уже все безвозвратно изменилось: ребенок становится самостоятельным. Теперь самый лучший путь для обеих сторон – дружеские отношения. Опыт родителя дает ему преимущество. Но не следует им пользоваться, как оружием. Им нужно помочь преодолеть проблемы и подсказать пути выхода из сложных ситуаций, тогда это будет воспринято адекватно, с благодарностью, с уважением.

Возраст подростка сопряжен с трагическими взглядами, с ощущением отчаяния. И в этом нужно разбираться вместе с ним. В первую очередь – научите шутить ребенка. С юмором и иронией смотреть на происходящее, не бояться в чем-либо ошибиться, уметь отличать шутку от оскорбления. Это поможет ему справиться с трудностями переходного возраста, это же станет великолепной базой мировоззрения в будущем, сформирует характер, стержень и оптимизм. Покажите, как следует обращать себе на пользу, казалось бы, отрицательные моменты в жизни и происходящем: то, что произошло – нехорошо, но в этом можно найти такие-то плюсы. Вот здесь вы будете неоценимы, так как подростку не хватает еще опыта, чтобы так отреагировать на ситуацию.

# Фазы переходного возраста

- *Подростковый возраст условно подразделяют на три подпериода:*
- *Первый – это период подготовки, второй – непосредственно **переходный возраст**, третий – постпереходный возраст (постпубертатный), который характеризуется завершением биологического и физиологического формирования. Первый из обозначенных периодов можно условно приравнять к младшему подростковому возрасту, а постпубертатный период относят к поре юношества.*

# Физиологические основы кризиса подросткового возраста:

- **Подростковый возраст** – это тот момент в жизни вашего ребенка, когда две «фабрики по производству гормонов» - гипофиз и щитовидная железа - начинают гонку по выполнению «пятилетки за 3 года». Они поставляют свою «продукцию» в кровь с такой активностью и скоростью, что заставляют большинство других эндокринных желез не отставать и тоже вступить в борьбу за звание «передовика производства».
- В **подростковом возрасте** в кровь начинает поступать огромное количество гормонов роста и половых гормонов. Благодаря их сложным и запутанным взаимоотношениям», возникает:
- **Резкое увеличение роста и веса.** В среднем, «скачок роста» происходит у мальчиков с 13 до 15 лет, иногда продолжаясь до 17, а у девочек - на два года раньше. Так же изменяются пропорции тела. Сначала до “взрослых” размеров дорастают голова, кисти рук и ступни подростка, затем конечности - удлиняются руки и ноги - и в последнюю очередь туловище. Все это приводит к некоторой непропорциональности тела, подростковой угловатости.
- **Начало полового созревания.** Появляются волосы на лице и теле, у мальчиков ломается голос и возникает эрекция, у девочек начинается менструация и формируется грудь, все это сопровождается появлением полового влечения.
- **Бурное протекание и смена эмоций.** Смех подростка легко переходит в слезы, состояние абсолютного счастья, резко обрываясь по незначительной причине, сменяется унынием и грустью. Даже незначительное раздражение способно перерасти в гнев и вызвать приступ агрессии.



# Психологические основы кризиса подросткового возраста:

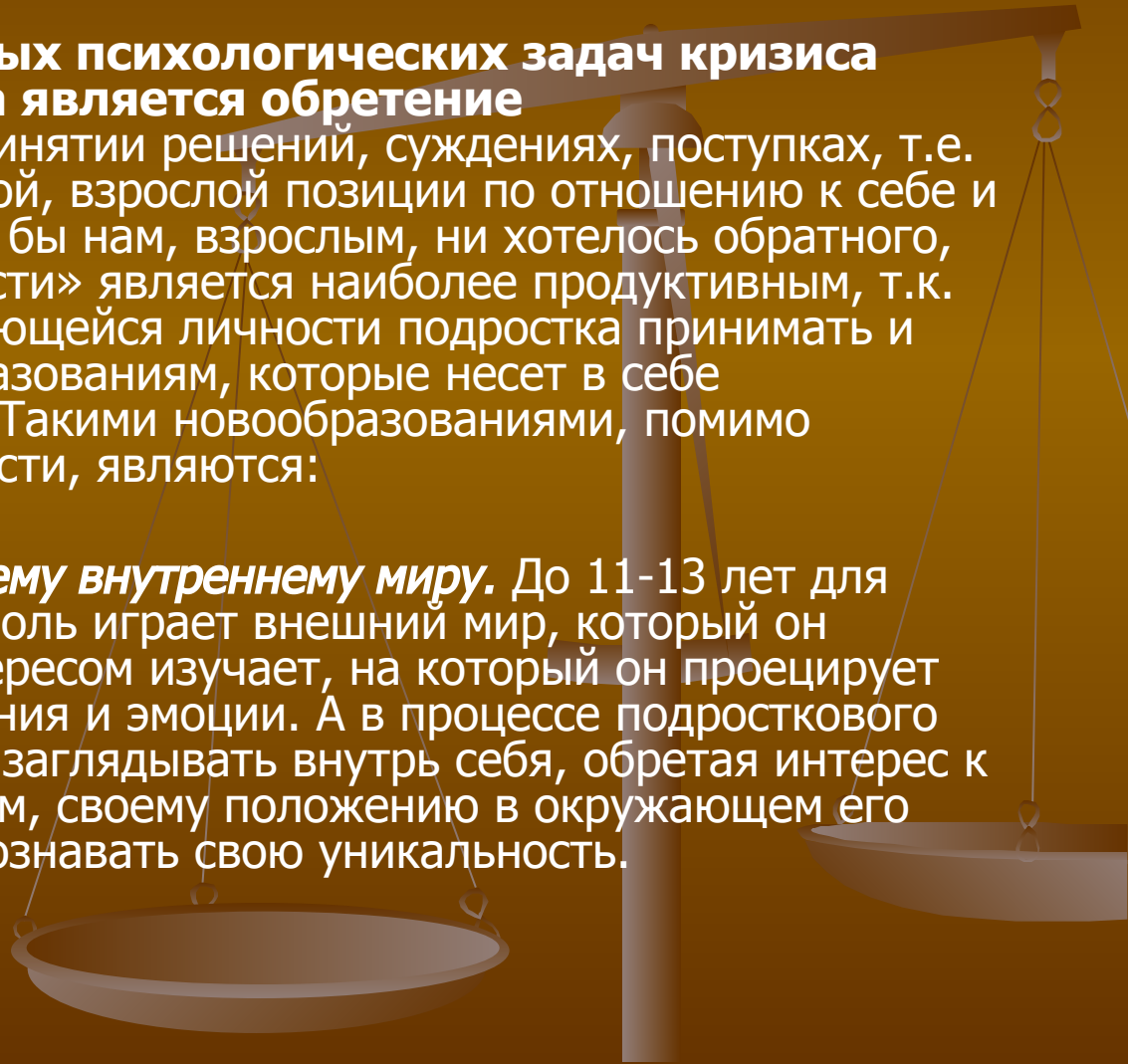
- Существует **два возможных пути протекания кризиса подросткового возраста:**
- **1. «Кризис независимости». Основные проявления.**
  - Негативизм
  - Упрямство
  - Грубость
  - Бунтарство
  - Стремление во всем поступать по-своему
  - Противостояние авторитетам и иконоборчество
  - Ревностное отношение к личному пространству
- **2. «Кризис зависимости». Основные проявления:**
  - Чрезмерное послушание
  - Возврат к детским интересам и формам поведения
  - Зависимость от взрослых
  - Несамостоятельность
  - Инфантильность в суждениях и поступках
  - Подчинение мнению большинства
  - Стремление быть «как все»

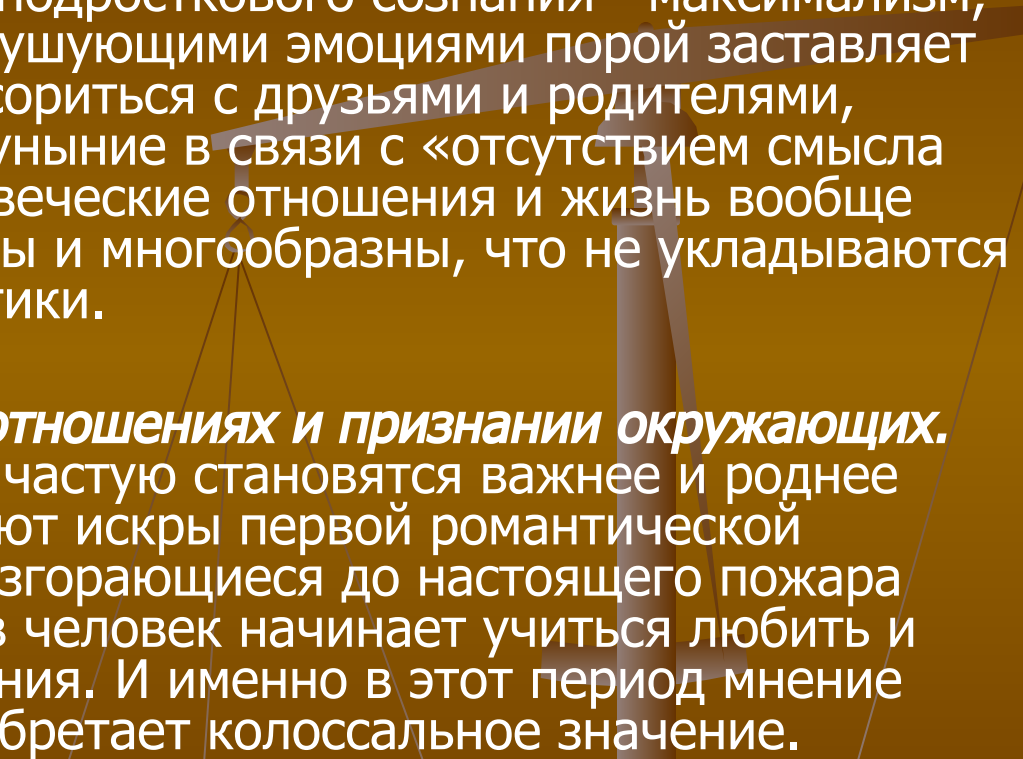


- **«Кризис зависимости»**, как проявление **кризиса подросткового возраста**, куда больше устраивает большинство родителей, так как им кажется, что им удалось сохранить «правильные» и «гармоничные» отношения с подростком, то есть отношения по типу «взрослый – ребенок». Однако так ли это хорошо, как кажется на первый взгляд?

- **Одной из первостепенных психологических задач кризиса подросткового возраста является обретение самостоятельности** в принятии решений, суждениях, поступках, т.е. формирование более зрелой, взрослой позиции по отношению к себе и своей жизни. Поэтому, как бы нам, взрослым, ни хотелось обратного, путь «кризиса независимости» является наиболее продуктивным, т.к. дает возможность развивающейся личности подростка принимать и адаптироваться к новообразованиям, которые несет в себе **подростковый возраст**. Такими новообразованиями, помимо обретения самостоятельности, являются:

- **Появление интереса к своему внутреннему миру.** До 11-13 лет для ребенка первостепенную роль играет внешний мир, который он познает и с огромным интересом изучает, на который он проецирует свою фантазию, переживания и эмоции. А в процессе подросткового кризиса ребенок начинает заглядывать внутрь себя, обретая интерес к собственным переживаниям, своему положению в окружающем его мире людей и явлений, осознавать свою уникальность.

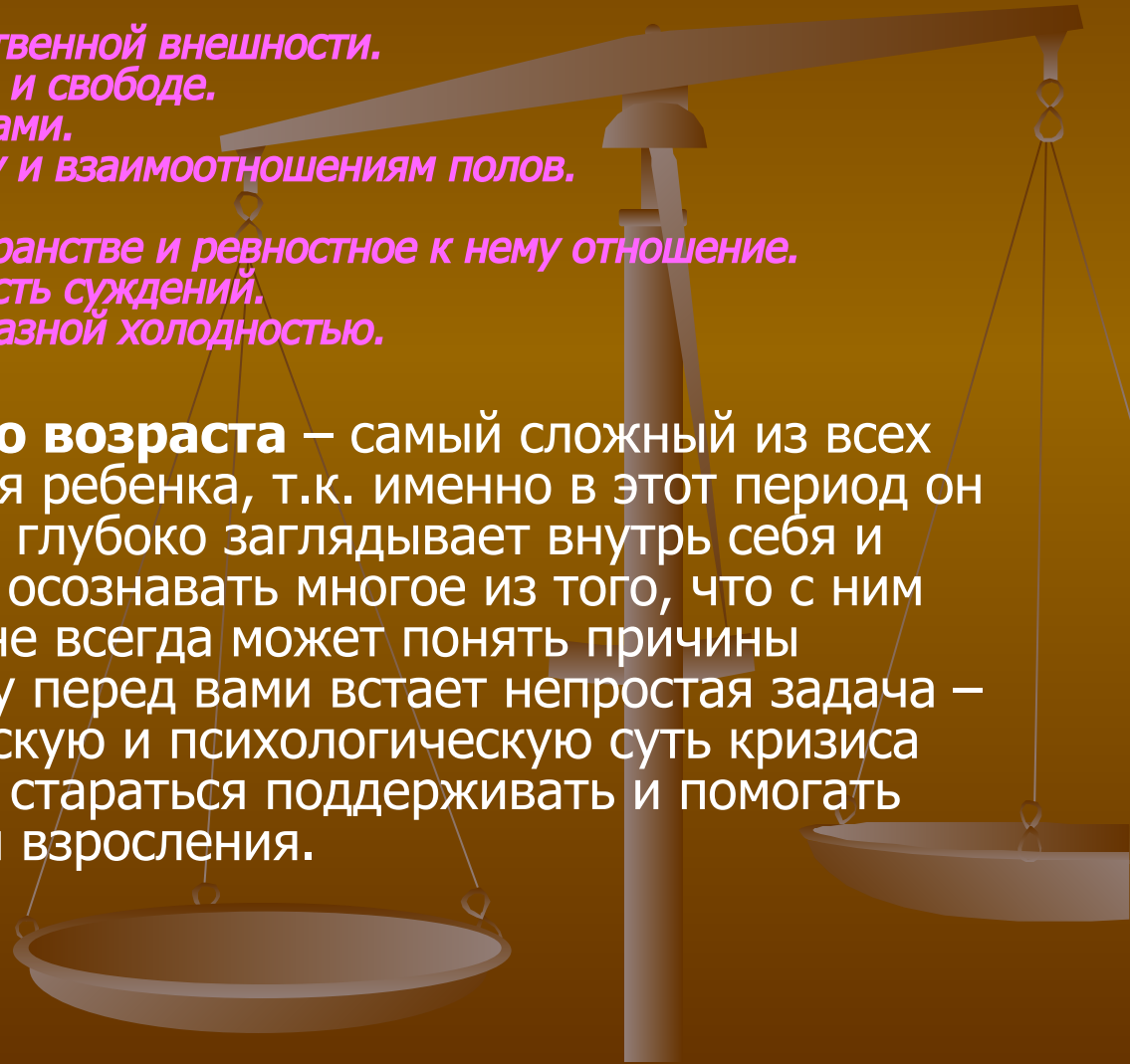


- 
- ***Бурное развитие критического мышления.*** Рассудочная, т.е. формальная, жесткая логика владеет умом подростка. Она требует на любой вопрос однозначного ответа и оценки: истина или ложь, да или нет. Отсюда берется не особенно жалуемая взрослыми особенность подросткового сознания - максимализм, который в сочетании с бушующими эмоциями порой заставляет подростка «навсегда» ссориться с друзьями и родителями, впадать в глубочайшее уныние в связи с «отсутствием смысла жизни», поскольку человеческие отношения и жизнь вообще настолько противоречивы и многообразны, что не укладываются в рамки формальной логики.
  - ***Потребность в близких отношениях и признании окружающих.*** Друзья для подростка зачастую становятся важнее и роднее членов семьи. Вспыхивают искры первой романтической влюбленности, порой разгорающиеся до настоящего пожара личной драмы. Именно в человек начинает учиться любить и строить близкие отношения. И именно в этот период мнение окружающих о нем приобретает колоссальное значение.

■ Наиболее распространенные **результаты взаимодействия физиологических и психологических изменений**, происходящих в процессе **кризиса подросткового возраста**:

- *•Повышенный интерес к собственной внешности.*
- *•Стремление к независимости и свободе.*
- *•Группирование со сверстниками.*
- *•Повышенный интерес к сексу и взаимоотношениям полов.*
- *•Потребность в уединении.*
- *•Потребность в личном пространстве и ревностное к нему отношение.*
- *•Резкость и безапелляционность суждений.*
- *•Ранимость в сочетании с показной холодностью.*

- **Кризис подросткового возраста** – самый сложный из всех возрастных кризисов для ребенка, т.к. именно в этот период он впервые по-настоящему глубоко заглядывает внутрь себя и оказывается способным осознавать многое из того, что с ним происходит, но далеко не всегда может понять причины происходящего. Поэтому перед вами встает непростая задача – осознавая физиологическую и психологическую суть кризиса подросткового возраста стараться поддерживать и помогать вашему ребенку на пути взросления.



# Нравственность и взросление

- Процесс формирования норм нравственности – один из важнейших. В отношении подросткового возраста этот вопрос встает особенно остро.
- Подражание, являющееся основой поведения еще малыша, повторение и автоматизация некоторых понятий (вежливо говорить, извиняться, если виноват и пр.) – остается делом пройденного этапа. Подросток пропускает все происходящее, а также требования общества и родителей через призму своего формирующегося сознания. Приказы сделать что-то немедленно, отложив то, чем он только что занимался, уже неактуальны и вредны. Такое школярство не даст плодов, так как это просто принуждение, да и будет воспринято в штыки. Нужно мотивировать. Пояснять, что сейчас нужно помочь маме, которая готовит обед, придя после работы уставшая для него, ребенка, и папы. Ведь ребенок любит маму и, наверное, захочет ей помочь? Эта ситуация будет более очевидной. У подростков возникают сложности в целеполагании, они не всегда видят эту взаимосвязь между своими поступками и чувствами других. И важно подбирать слова во время объяснения, казалось бы, очевидных моментов. Вырвавшееся в порыве раздражения слово даст нежелательный результат: обиду, нежелание понять, отказ от подобных объяснений в принципе. Когда нормы нравственности формируются, еще существует разрыв между их теоретическим освоением и практической реализацией. Не стоит объяснять еще раз (в пятый, двадцатый?), что он поступил неправильно. Поможет обсуждение вопроса о том, а что же помешало? И как с этим дальше быть? Для нравственного костяка и его освоения в жизни на самом деле нужно много сил, нужно вдумчивое отношение – понимание, а не подчинение какому-то правилу. И нельзя забывать о том, что кроме разговоров, которые могут успокоить родителя, важны действия – ведь именно они определяют личность.

# Не мальчик, но муж

- Каждый родитель хочет, чтобы выросший и любимый ребенок смог найти хорошую пару и обрести семейное счастье. Но этого нельзя только хотеть. Это нужно закладывать в детскую голову, осознавать, что все происходящее в доме, будет воспринято как некий образец для его же последующей жизни.
- Отношения в семье – это поведение ребенка в будущем, во взрослой жизни. Если он видел ссоры, бесконечные дразги по поводу того, кто виноват, кто должен был это сделать, а вот не сделал и так далее. Выяснение отношений и правоты, которое в большинстве семейных сценариев заканчивались криками и слезами, хлопающими дверями, совсем не та атмосфера, которая сможет впоследствии дать позитивный настрой в решении собственных проблем.
- То же самое относится к бытовой рутине. Если папа сидит у экрана компьютера, телевизора, а мать, как пчелка крутится с утра до ночи, не требуя помощи от мужа и сына, то растущий сын примет к сведению, что «вот каким должен быть муж». И будет удивлен, столкнувшись с другой моделью семейного уклада. Все сказанное может быть экстраполировано на гигиенические привычки каждого человека. Элементарные правила должен усвоить еще ребенок, а вот привычку бросать грязные носки под диван и оставлять посуду после себя – должен бросить подросток.
- Спокойные отношения, любовь, прежде всего проявляющаяся не в поцелуях, а в бережном отношении к другому, во взаимной поддержке, поможет понять то, что, прежде всего, объединяет людей в семье. И когда подросток начинает интересоваться межполовыми отношениями, что не всегда является интересом сексуальным, то следует объяснить эти основы понимания и взаимной нежности.
- Вопросы, непосредственно касающиеся сексуальной сферы, тоже должны обсуждаться, но своевременно, без ненужных подробностей, без пугающей атмосферы страшной тайны. Скорее тактично и доверительно построить диалог и дать объяснение физиологическим нюансам.



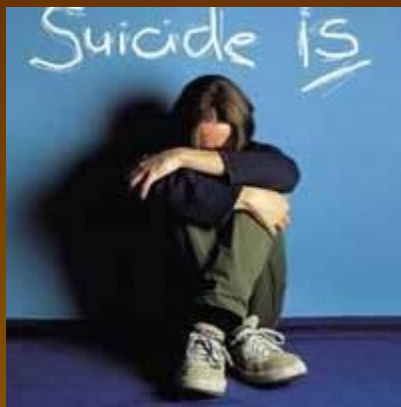
# Здоровье подростка

- Подростковый возраст несет с собой перемены во всем, в том числе и в состоянии здоровья. И психологические проблемы отнюдь не меньше колеблют состояние подростка, нежели физические. Чаще они связываются в единое целое, что влечет за собой в целом очень тяжелый груз для ребенка, просто не подозревающего о том, что в этот период его ждет много испытаний.
- По опросам социологов каждый десятый ребенок, переживая подростковый период, задумывается о самоубийстве. Ну, а от каждого пятого можно услышать такие слова: «Так все плохо и безнадежно, что хочется плакать». Чувства одиночества и отчаяния – страшны. Этот переход во взрослую жизнь нужно контролировать и не бросать на самотек. Прыщи, бесконечные мучения с сальными прядями (избыточные выделения сальных и потовых желез) не делают это время лучше. Начало менструальных циклов и поллюций, а с ними – эмоциональной нестабильности дополняют жизнь новыми ощущениями.
- Помимо этого возникает целый комплекс проблем у девочек. Подростковый период для всех детей сопровождается наращиванием скелета, увеличением мышечной массы тела. И если для мальчиков это проходит проще, то для девочек увеличение жировой массы тела может стать настоящей трагедией. В это время для них становится актуальным верчение перед зеркалом, первые попытки маминой тушью сделать красивые глаза, а тут – лишний вес!
- Следующий этап – анорексия. Страшнейшее заболевание, которое приносит беды взрослым, не говоря уже о той угрожающей панораме осложнений, могущих возникнуть у подростков. Испугавшись того, что станет толстой и непривлекательной, девочка-подросток начинает отказываться от еды, доводит себя до голодания. При темпах изменений в этом возрасте, это, как минимум, чревато тем, что даже если в будущем будет наращена нормальная масса тела, то масса костной ткани уже не будет восстановлена.

# Что и как чувствует подросток?

- Вопрос очень актуальный для переходного возраста и для понимания сути этого процесса для человека. Очень интенсивно развивается чувственная сфера и сфера чувств.
- В этот период подростку свойственно начать «всерьез» увлекаться чем-либо. Будь то девочка или мальчик, будь то музыка, будь то написание стихов. И к такого рода увлечениям и заявлениям ребенка о них в самом серьезном тоне нужно подойти без иронии. Пусть даже с губ будет готова слететь добрая шутка («как ты вырос, мой мышонок!»), которая необидна и понятна взрослому человеку, поостерегитесь – не давайте волю улыбке. Чувства подростка сродни бутону цветка – ничего нежнее и ранимее нет. Любой почудившийся ему оттенок смысла будет немедленно расти, как на дрожжах и превращаться в «действительно имевшее место оскорбление его чувств», а потом спровоцирует замкнутость и недоверие.
- Чувства должны развиваться. И пусть путь этот сложен и не раз он ранит и заставляет плакать в подушку, а то и мучиться бессонными ночами, но без чувств, без их закалки и воспитания, человек не станет полноценным человеком. Человек, не проявляющий эмоций – не интересен и к нему не будут тянуться другие люди. Ведь основа общения – взаимопонимание, ситуации, когда рассказ одного собеседника с вдохновением и с блеском в глазах поддерживается другим, и беседа никак не может закончиться.
- Чувства развиваются постепенно, сначала это раздражительный рефлекс со стороны ребенка. Он видит, что мама плачет – и тоже начинает плакать. В обществе, в непрекращающемся потоке общения у подростка в чувствах постепенно формируется нравственность: обида, когда обидели маленького ребенка, когда сделали гадость тебе или близкому и так далее. Но для подростков характерно только самое начало этого процесса, они чувствуют слишком сильно, что позже проходит, чувства становятся более спокойными, а им начинают предшествовать рассуждения.





# Подростковые депрессии

Каждый год приблизительно 4 из 100 подростков переживают серьезные депрессии. Несомненно, время от времени каждый из нас грустит или чувствует себя грустным. Но если ребенок находится в подавленном состоянии большинство времени, у него возникают проблемы с оценками, отношениями с семьей и друзьями, алкоголем, наркотиками, или сексом и контролем над своим поведением.

Клиническая депрессия - тяжелое заболевание, которое может затронуть любого, включая подростков. Она может затронуть мысли, чувства, поведение, и все здоровье целиком.

Большинству подростков с депрессией можно помочь лечением. Но наиболее угнетенные из них никогда не получают помощь, в которой они нуждаются. И если депрессию не лечить, ситуация может ухудшиться, продлиться дольше и будет препятствовать ребенку получить максимум от жизни. Помните, что подросток бывает подростком только раз в жизни.

Существует два вида депрессии:

- 1) собственно грусть, называемая главной депрессией, или психической или реактивной депрессией,
- 2) маниакальная депрессия или биполярное расстройство, когда на смену чувству расстройства и апатии приходит потребность активной психической деятельности, а иногда совершения опрометчивых поступков.

Если у подростка наблюдаются некоторые из этих признаков, длятся несколько недель, или вызывают большие изменения в его повседневной жизни, то такому ребенку необходимо обратиться к кому-то, кто может помочь, например, к школьному психологу.

# Прекрасное в мире подростка

- *Влияние семьи в вопросе привитых эстетических вкусов находится, по существу, на первом месте. Массовая культура, не даст ребенку должного представления о том, насколько широки горизонты у образованного человека, о том, что значит уровень, что значит красота в ее вечном значении. Все это важно для последующего человека и личности. В период подросткового возраста сознание еще открыто для всего нового. Этот хороший момент, когда еще «тяжелый рок» не стал единственным, что в принципе считает возможным слушать отпрыск, будет жаль упустить. Нельзя сказать, что рок или дискотека – это плохо. Это тоже веяние времени, от него никуда не денешься, но ведь помимо этого есть еще искусство и его огромное наследие. Родители, любящие музыку, ставящие ее дома с самого детства ребенка, несомненно, сформируют и у него представление о том, что это важная часть духовной жизни, которая огромна и необъятна. Походы в театр или оперу, а не только в красочный цирк, то же помогут растущему человечку более тонко понимать мир, рассматривать события масштабнее, смотреть более пристально. Походы всем классом – большой и шумной толпой – обычно накладывают особый отпечаток: поделиться своими впечатлениями или нет, ведь вдруг начнут смеяться. Либо восприятие формируется на самом простом уровне: что делали персонажи, и было ли интересно. Так будет укореняться уверенность, что нужно просто вкратце пересказать, что там было, да как.*
- *Хотя, сам того не осознавая, подросток очень нуждается во влиянии сильных чувств, той необычной радости, которую может дать искусство. Он еще не умеет относиться к нему более тонко, первое, что хочется – сделать что-то подобное, а это не так-то хорошо получается. Но именно такой подход и сформирует творческий подход, активную деятельность, энтузиазм*



# Сверстники

Огромную роль в жизни ребенка-подростка будет играть его школьный коллектив, его друзья, а впоследствии – поздний подростковый возраст – сформировавшаяся компания. И значения ее нельзя преуменьшать.

Если в возрасте до 11-12 лет ребенок был домашним, спокойным и любил читать книжки, то к подростковому периоду все меняется. Дома он усидеть не может, его тянет пообщаться с друзьями и школьных переменок вкуче с уроками явно не хватает. Какие бы ни были расчудесные отношения с родителями и вообще внутри семьи, заменить друзей ребенку никто не сможет. Это и есть его реальный и первый опыт самостоятельной жизни, отношений, обид и радостей. Друзья будут формировать и его приоритеты.

- Каждая группа задает свой тон. Но прежде всего, произойдет общая перемена. В начальных классах авторитет и положение среди класса и учеников определяется «свыше»: учителем и оценками, похвалой на родительских собраниях. А к среднему звену дети сами вырабатывают свои ценности. «Тот мальчик – крутой, потому что...», «А я некрутой, так как...». Примерно так все и происходит.
- И здесь важно помочь ребенку достойно войти в коллектив, послушать, что считается важным, а что – нет, прояснить ему некоторые моменты, если уж они стали проблемой для подростка и вызывают кучу вопросов.
- Обиды и ссоры, непонимания и слезы, общие шалости и буйная радость – все это и есть первые шаги. И ни один из них оставить незамеченным нельзя. Ведь из этого он уже начинает извлекать первые уроки, а так как они еще ни разу не пройдены и аналогов в жизни ребенка не имеют, то нужна помощь в любом случае. Если ребенок не может увидеть свою нишу среди приятелей и друзей, осознать свой недостаток или наоборот положительное качество, которое ему поможет стать увереннее, то помочь ему как никто сможет родитель. И справится с изменчивостью жизни и людей вокруг – тоже.

# «С кем поведешься...»

- Ребенок-подросток всегда находится в поиске своего идеала. Ему нужно общение, да и не просто общение, ради самих игр. Это уже новый уровень. Найти друга, который будет отвечать требованиям, сложившимся к этому моменту, друга, с которым будет интересно общаться и вместе расти, друга, который в некотором смысле будет воплощением идеала. Дружба в подростковом возрасте требовательна. В ней должны быть: взаимопонимание, искренняя отзывчивость, моральные правила. Если ребенок нашел «своего» друга, соответствующего представлениям о том, какими должны быть «настоящие» друзья, то эти отношения будут идти на пользу и воспитывать ребенка. Первые лучшие друзья, их отношения, недопонимания и несходства в характерах, чего избежать никак нельзя: все дети формируются в своей особой среде, и каждый приходит в коллектив с некоторым «личным» багажом». Дружбу детей нужно поддерживать, помогать прояснять ситуации, которые вполне могут поставить сначала в тупик: «Почему он так сделал?!»
- Итак, ребенок постоянно находится в поисках своего друга. Этот процесс будет длиться долго, результаты его будут меняться. Детские компании то образуются, то распадаются – ведь система приоритетов еще не установлена, каждый новый день несет какие-то изменения во взглядах и желаниях. Мир подростка как калейдоскоп: картинка меняется от каждого нового события, меняется зачастую кардинально – максимализм, свойственный этому возрасту, подстегивает каждую новую принятую мысль и суждение.
- А вот как быть с не самой хорошей компанией? Запрещать и устраивать партизанщину? Не выход. Найти увлечение, отвлечь искусно внимание в другое русло. Либо, не отвергая эту плохую компанию, обсуждать все с ребенком, акцентируя внимание на тех моментах, которые можно рассмотреть под разными углами, чтобы увидеть минусы.



# Как вести себя с подростком, чтобы не стать его врагом?

- 1. Главное в отношениях с подростком - ничего не «играть», а почувствовать настоящую готовность подстраиваться под постоянно меняющиеся ситуации и настроения, иметь гибкую позицию по отношению к мнениям и взглядам ребёнка и уважать любые проявления его личности.
- 2. Время безоговорочного авторитета родителей безвозвратно ушло, поэтому командовать и руководить больше не получится. Эта тактика обречена на проигрыш. Вместо этого регулятором отношений будет являться ваш авторитет, статус и конкретные действия.
- 3. Одной из особенностей подросткового возраста является потребность в риске, чаще всего продиктованном желанием самоутвердиться. Это трудно принять, но единственный способ сделать это – рисковать вместе с ребёнком, но на своей территории. Так вы скорее сможете говорить с ним на его языке и дадите ему возможность постоянно удивляться вашей изобретательности.
- 4. Важным будет умение сохранять чувство юмора и оптимизма. Подросток воспринимает все происходящее с долей трагизма. Поэтому ваше умение разрядить ситуацию может сыграть здесь роль «громоотвода». Однако не стоит высмеивать или подшучивать над чувствами ребёнка. Лучше всего сделать это над самой ситуацией.