



Возрастные особенности подросткового возраста. Техники эффективного общения с подростками

Психолог: Баянова А.В.

10-11; 14-15 лет



**«переходный», «трудный»,
«критический»**

Физиологические основы кризиса

- ❑ Резкое увеличение роста и веса;
- ❑ Начало полового созревания;



Психологические основы кризиса

- ❑ Проявление интереса к своему внутреннему миру
- ❑ Изменения в характере



❑ Резкие перепады настроения



❑ Изменения в поведении



Кризис независимости

- ❑ строптивость,
- ❑ упрямство,
- ❑ негативизм,
- ❑ своеволие,
- ❑ обесценивание взрослых, отрицательное отношение к их требованиям, ранее выполнявшимся,
- ❑ протест-бунт,
- ❑ ревность к собственности.



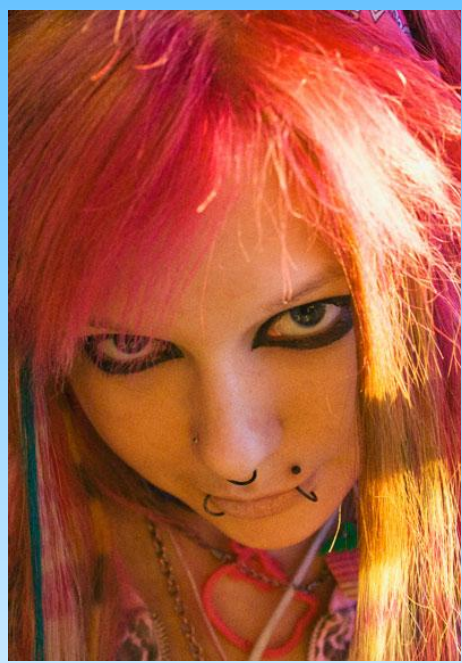
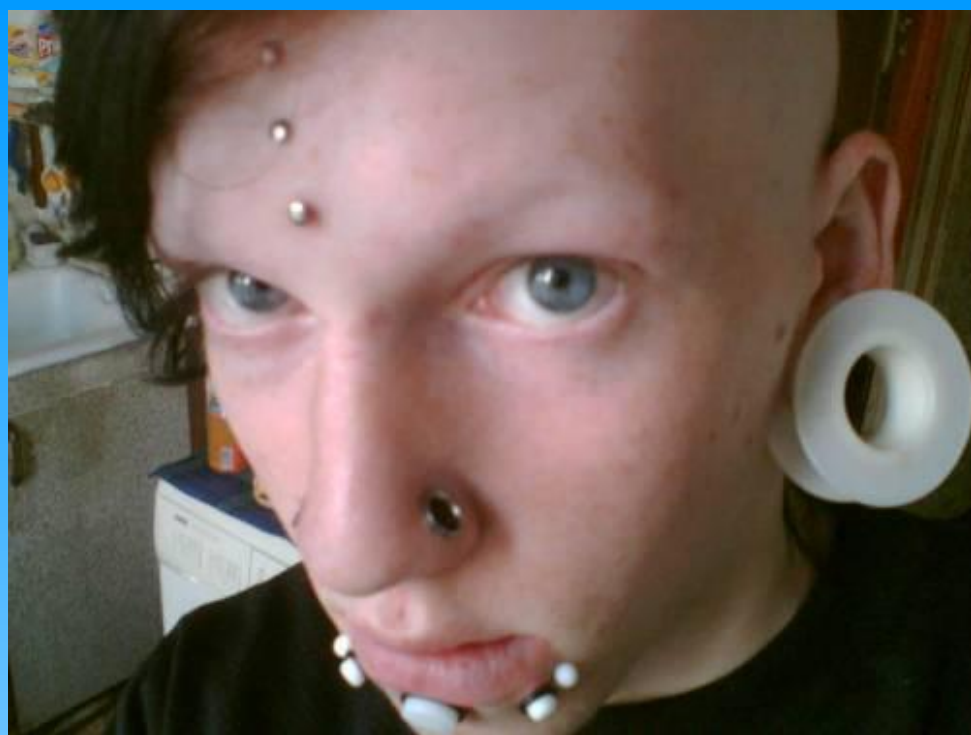
**Повышенный
интерес к
собственной
внешности**

**Повышенный
интерес к
противоположному
полу**





Социальные изменения: смена ведущей деятельности. Потребность в близких отношениях и внимании окружающих, группирование со сверстниками



**Стремление не
быть «как все»**



Днем
Города!

РОССИЯ



Основные новообразования возраста

- **Чувство взрослости**
 - **Потребность в самоутверждении**
 - **Самооценка**



Как общаться с подростком?



Общение – это сложный, многоплановый процесс установления и развития контактов между людьми.

Главное в общении:

- *восприятие*
- *взаимодействие*
- *понимание*

Ошибки в общении учителя с учеником

- Не помнит имена, обращается по фамилии
- Поучительный, унижающий тон разговора
- Расширяем оценку успеваемости подростка до оценки его личности в целом
- Противопоставление успехов одного ученика неудачам другого

Общие правила эффективного взаимодействия

- Не слушать, а слышать,
- Проявлять интерес к собеседнику,
- Подстраиваться (интонация, темп, поза),
- Использовать «Я-высказывания»,
- Выбирать правильную позицию в общении, исходя из ситуации.

Техника «Я-высказываний»

Схема:

Говорим о своих чувствах+называем действие+выриант разрешения трудной ситуации

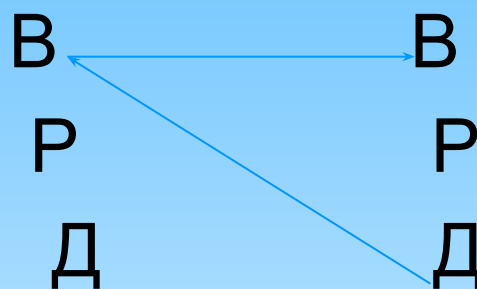
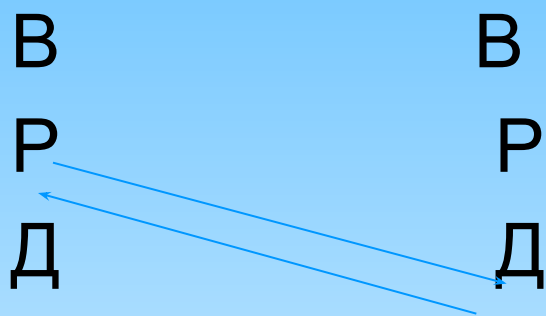
Пример: «Меня раздражает, когда кто-то опаздывает. Я была бы очень рада, если бы ты приходил вовремя».

Три «Я»

«родитель» - стремление руководить, подчинять, брать ответственность на себя

«взрослый» – разумный подход, понимание интересов другого.

«дитя» - зависимость, капризы («хочу немедленно!»)



«Не опекайте меня, не ходите за мной, не связывайте каждый мой шаг, не свивайте меня пеленками пристрастия и недоверия, не напоминайте и словом о моей колыбели. Я самостоятельный человек. Я не хочу, чтобы меня вели за руку. Передо мной высокая гора. Это цель моей жизни. Я вижу ее, думаю о ней, хочу достичь ее, но взойти на эту вершину хочу самостоятельно. Я уже поднимаюсь, делаю первые шаги. И чем выше ступает моя нога, тем более широкий горизонт открывается мне, тем больше я вижу людей, тем больше познаю их, тем больше людей видят меня. От величин и безграничности того, что мне открывается, делается страшно. Мне необходима поддержка старшего друга. Я достигну своей вершины, если буду опираться на плечо сильного и мудрого человека. Но мне стыдно и боязно сказать об этом. Мне хочется, чтобы все считали, что я самостоятельно, своими силами доберусь до вершины».

В.А.Сухомлинский



Спасибо за внимание!