

**Подростковый возраст.  
Рекомендации для родителей.**

# Подростковый возраст

стадия онтогенетического развития между детством и  
взрослостью (от 11–12 до 16–17 лет), которая  
характеризуется качественными изменениями,  
связанными с половым созреванием и вхождением во  
взрослую жизнь.



# Подростковый возраст.

В этот период индивид имеет повышенную возбудимость, импульсивность, на которые накладывается, часто неосознанное, половое влечение. Очень важное значение имеет возникающее у подростка чувство принадлежности к особой „подростковой“ общности, ценности которой являются основой для собственных нравственных оценок.



# Подростковый возраст.

Основным лейтмотивом психического развития в подростковом возрасте является становление нового, еще достаточно неустойчивого, самосознания, изменение Я-концепции, попытки понять самого себя и свои возможности. В этом возрасте происходит становление сложных форм аналитико-синтетической деятельности, формирование абстрактного, теоретического мышления.



# Подростковый возраст

В эмоциональной сфере юношей сохраняется повышенная ранимость, чувствительность, экзальтация сменяется депрессией. Они осознаются не как результат внешних воздействий, а как состояние “Я”. Очень болезненно воспринимаются и собственная внешность, и собственные способности, хотя способы выражения эмоций стали шире и лучше контролируются.



## Подростковый возраст.

Для юношей, как и для подростков, по-прежнему чрезвычайно значимо общение со сверстниками. Но если у подростков оно носило поверхностный характер, то теперь общение стало более интенсивным и глубинным. Юноши и девушки порой одержимы стремлением найти свое второе “Я”. Поиски друга, объекта любви добавляют немало волнений и переживаний в этом возрасте.



# Рекомендации родителям подростка.

## 1. *Заинтересованность и помощь.*

Родительская поддержка порождает доверительные отношения между детьми и родителями и влечет за собой высокую самооценку подростков, способствует успехам в учебе и нравственному развитию.

Недостаточная родительская поддержка, наоборот, может привести к низкой самооценке ребенка, плохой учебе, импульсивным поступкам, слабой социальной адаптации, неустойчивому и антиобщественному поведению.



# Рекомендации родителям подростка.

2. *Способность родителей слушать, понимать и сопереживать.*



Неспособность родителей к эмпатии (сопереживанию), отсутствие у них эмоциональной восприимчивости и понимания мыслей и чувств ребенка могут привести к развитию равнодушия и у ребенка. Уважение подростка, общение родителей с ним способствуют установлению гармоничных отношений в семье.





## Рекомендации родителям подростка.

3. *Любовь родителей и положительные эмоции* в семейных отношениях связаны с близостью, привязанностью, любовью, восприимчивостью; члены семьи при этом проявляют взаимную заинтересованность и отзывчивость. Если же в семье преобладают отрицательные эмоции, то наблюдается холодность, враждебность, отторжение, что может привести либо к преобладанию у ребенка потребности в любви (во взрослом возрасте), либо к формированию у него замкнутости, холодности, неспособности выразить свою любовь к близким людям, в том числе и к детям.



# Рекомендации родителям подростка.

*4. Признание и одобрение со стороны родителей.*

*5. Доверие к ребенку.*

Недоверие к детям, как правило, свидетельствует о том, что родители проецируют на них свои собственные страхи, тревоги или чувство вины. Неуверенные в себе родители (или пережившие определенные трудности в прошлом) больше других склонны бояться за своих детей.



## Рекомендации родителям подростка.

6. *Отношение к ребенку как к самостоятельному и взрослому человеку.*

Достижение подростком самостоятельности происходит в процессе *индивидуализации*, когда он занимается формированием собственной индивидуальности и в тоже время устанавливает новые связи с родителями. Подросток пытается изменить отношения с родителями, стремясь при этом сохранить прежнее общение, привязанность и доверие. Чтобы проявить собственную индивидуальность, подростки ориентируются на иную, чем у родителей, систему ценностей, ставят перед собой иные цели, иные интересы и иные точки зрения.

## Рекомендации родителям подростка.

### *7. Руководство со стороны родителей.*

Наиболее функциональными являются те семьи, где родители проявляют гибкость, приспособляемость и терпимость в своих взглядах и поведении. Родители, не проявляющие гибкости в воспитании подростков, отказываются пересматривать свои взгляды и менять точку зрения; они нетерпимы, излишне требовательны, всегда настроены критически и возлагают на детей неоправданные надежды, не соответствующие их возрасту. Это пагубно влияет на самооценку подростка, подавляет развитие его личности, что, в конце концов приводит к стрессовым ситуациям в отношениях между родителями и детьми.

## Рекомендации родителям подростка.

8. *Личный пример родителей*: способность подать хороший пример для подражания; следовать тем же принципам, которым учат детей. Так как процесс идентификации у подростков отчасти протекает в семье, те из них, кто гордится своими родителями, как правило, чувствуют себя достаточно комфортно в окружающем мире.



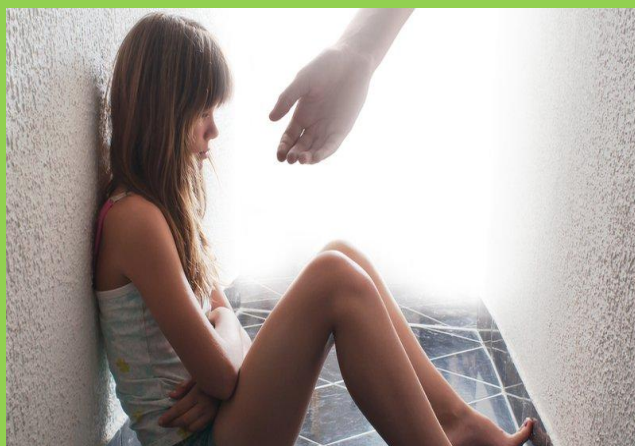
# Рекомендации родителям подростка.

9. *Тесное сотрудничество с учебным заведением.* Если вас что-то беспокоит в поведении ребенка, постарайтесь как можно скорее встретиться и обсудить это с классным руководителем или со специалистами (педагогом-психологом, социальным педагогом).
10. *Интересуйтесь с кем общается ваш ребенок.*



## Помните:

ОСНОВНЫМИ ПОМОЩНИКАМИ РОДИТЕЛЕЙ В СЛОЖНЫХ СИТУАЦИЯХ ЯВЛЯЮТСЯ ТЕРПЕНИЕ, ВНИМАНИЕ И ПОНИМАНИЕ.



Успехов вам  
в общении с детьми!