

Подростковый период

Подростковый период –это переход из детства во взрослое состояние. Процессы развития с 10-11лет , 16-18лет, 18-22 лет , чётко определённых возрастных пределов не существует.

Главное новообразование этого возраста - **чувство взрослости**. Ребёнок отвергает детство, ощущает себя взрослым , имеет потребность в признании . Повышается система представлений , сопоставления идеальных , реальных представлений о себе .Часто возникает мысль « **Кто я такой.**» Происходит самоанализ и сравнение с другими.

Подростковый кризис:

- половое созревание
- изменение тела
- вегетативные проявления
- тревожность, страх
- интерес к себе и своим проявлениям,
- самокопание
- игнорирование родителей
- зависимость от мнения сверстников
- эмоциональная сверхчувствительность к внешним влияниям.

Особенности подростка :

- пытается познать мир самостоятельно
- считает себя отдельной личностью от семьи
- стесняется от родителей
- не позволяет много тактильных проявлений
- часто доказывает свою правоту, спорит
- использует нецензурную брань, сленг
- думает что весь мир не справедлив к нему
- игнорирует домашние дела или выполняет неохотно
- очень переживает и требует к его личному пространству уважение
- начатое дело не доводит до конца
- отказывается принимать помощь.

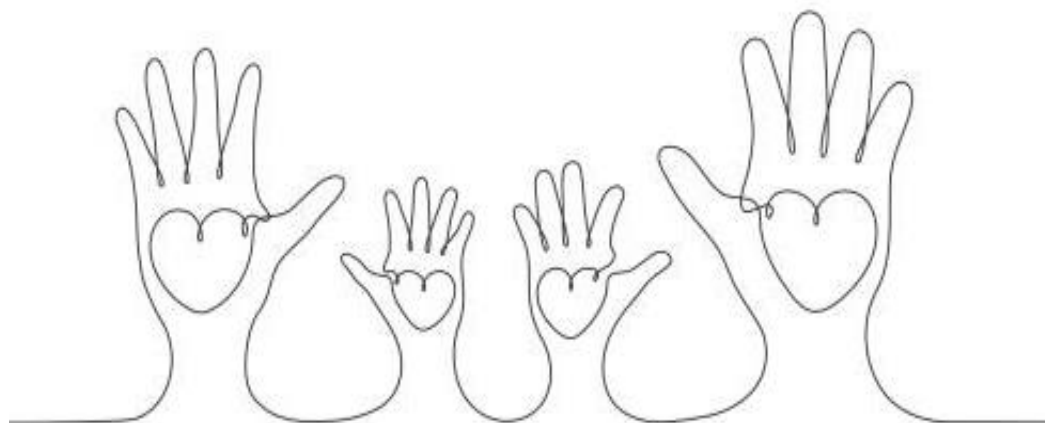
Рекомендации для родителей.

1. Считывайте настроение подростка, замечайте даже незначительные изменения своего ребёнка. Если он не настроен на разговор, уточните когда вы можете с ним провести доверительную беседу, при этом создавайте дружеский тон. Во избежание ссор, не реагируйте на провокации и манипуляции, ведите себя как взрослый родитель.

2. Пересмотрите своё отношение к подростку. Жесткие требования можно смягчить, или высказать в виде просьбы. Вашему чаду нужен индивидуальный подход.

3. Дайте больше самостоятельности и свободы, ребенок оценит ваше отношение и начнёт доверять вам. Не критикуйте из-за внешности, одежды, питания и т.д., не сравнивайте его с другими - это повод для ссор и дальнейшей испорченности отношений.

4. Поддержите его познавательный процесс, найдите его сильные стороны. Вовлекайте в разные виды деятельности с учётом его интереса и желания. Главная задача родителей любить своего ребёнка и говорить ему об этом. Верить в него, поддерживать на всех уровнях развития.



Педагог-психолог Бутяева П.С.