Трудности подросткового возраста

Педагог-психолог МБОУ СШ № 15
Расулова Ольга Владимировна

Подростковый возраст - период открытия «Я».

Кто я?

Что я могу?

Чего я хочу?

Чувство взрослости - стержень личности ребенка.

Новое отношение к людям и к миру

Изменение внутреннего мира ребенка.

Новое поведение в кругу близких людей, ровесников

Положительные изменения, происходящие с подростком:

- проявление чувства взрослости;
- рост самосознания, самооценки, саморегуляции;
- повышенное внимание к своей внешности (рост, фигура, лицо, одежда);
- проявление самостоятельности в приобретении знаний и навыков;
- появление познавательной мотивации;
- желание быть не хуже, а лучше других.

Негативные изменения, происходящие с подростком:

- ранимая неустойчивая психика, высокая тревожность;
- проявления эгоцентризма;
- намеренная манипуляция взрослыми;
- внутренний конфликт с самим собой и окружающими;
- повышенное негативное отношение к учителям, родителям, взрослым;
- страх одиночества (мысли о суициде).

Главная задача взрослых:

Укрепить у ребенка чувство собственного достоинства, самоуважения, развить представление о себе, помочь ему улучшить отношения со сверстниками своего и противоположного пола.

Специальные приемы, которые способствуют поддержанию атмосферы доверия в общении

- Дайте свободу.
- Никаких нотаций.
- Идите на компромисс.
- Уступает тот, кто умнее.
- Не надо обижать.
- Будьте тверды и последовательны.

Техника Я-сообщения

С её помощью можно информировать подростка о чувствах взрослого, которые возникают в ответ на те или иные его действия. При этом Я-сообщение не содержит обвинительного контекста, а лишь констатирует происходящее и реакцию другого на это.

Пример:

- «Ты опять пришел поздно! Завтра никуда не пойдешь!»
- «Я очень расстроена тем, что ты нарушил нашу договоренность и не пришел домой в то время, которое мы оговорили заранее. Это происходит уже не в первый раз, поэтому я вынуждена буду запретить тебе вечерние прогулки с друзьями».(Я-сообщения)

Приемы во время разговора

- проявление искреннего интереса к проблемам подростка, подлинное желание помочь; важно помнить, что подросток тонко чувствует, интересуются ли им по-настоящему или это формальное проявление внимания к нему;
- необходимо уделять внимание подростку, нельзя во время беседы с ним заниматься посторонними делами (например: разговаривать по телефону, заниматься домашним хозяйством и т.п.); внимательное, чуткое отношение к проблемам взрослеющего человека позволит ему почувствовать свою значимость и понимание взрослым важности его проблем;

Приемы во время разговора

- надо предоставить подростку максимальную возможность высказаться; помнить о том, что он не хочет выслушивать поучения и мудрые советы, а хочет рассказать о гнетущих и затруднительных аспектах своей жизни;
- не следует проявлять излишнее любопытство;
- не нужно быть похожим на детектива и пытаться узнать то, о чем подросток не хочет говорить;
- к проблемам подростка необходимо относиться без осуждения. Важно не оценивать, а слушать, слышать и понимать.

Выразить поддержку подростку можно используя следующие выражения:

- «Ты все равно молодец, потому что ....»
- «Мне это знакомо, я тоже сталкивался с похожей ситуацией»
- «Благодаря этому ты....»
- Давай вместе попробуем разобраться в случившемся...»
- «Знаешь, это действительно сложно... Я не уверен, что мог бы поступить иначе...»

“Любите вашего ребенка таким, какой он есть, и забудьте о качествах, которых у него нет... Результат воспитания зависит не от степени строгости или мягкости, а от ваших чувств к ребенку и от тех жизненных принципов, которые вы ему прививаете”.