

Родительское собрание: «Трудности подросткового возраста»



Педагог – психолог:
Михайлова А.Г.

Подростковый возраст-

Это особенный и очень важный для дальнейшего становления личности возраст.

В это время происходит существенная перестройка всего организма подростка. Это период бурного, и в то же время неравномерного физического развития: ускоренно растет тело и изменяются его пропорции, совершенствуется мускульный аппарат. Это вызывает и некоторые психологические проявления – подросток осознает и переживает свою угловатость, нескладность.

В подростковом возрасте и несоответствие в развитии сердечно-сосудистой системы, следствием чего являются наблюдающиеся у некоторых подростков головокружения, сердцебиение, головные боли, слабость, утомляемость и т.д.



Для подросткового возраста характерны
раздражительность, вспыльчивость,
повышенная возбудимость,



В соединении с бурной энергией и активностью при недостаточной выдержке приводит, зачастую, к нежелательным поступкам, нарушениям дисциплины и даже правовым нарушениям.



Однако, подростковый возраст – это не какой-то «инвалидный» возраст. Напротив, это возраст кипучей энергии, активного образа жизни. Но именно в это время у подростков ярко проявляется импульсивность, которая является сигналом внутреннего неблагополучия.

ИМПУЛЬСИВНОСТЬ-

Это особенность поведения человека (в устойчивых формах – черта характера), заключающийся в склонности действовать по первому побуждению, под влиянием внешних обстоятельств или ЭМОЦИЙ.

- Именно в детско-родительских отношениях импульсивность проявляется особенно ярко. У подростков импульсивность является следствием повышенной эмоциональной возбудимости, характерной для этого возраста. Количество импульсивных действий взрослых возрастает тем чаще, чем больше они хотят эти действия прекратить. После каждой вспышки импульсивного поведения родители раскаиваются, решают измениться: «В следующий раз не сорвусь, буду беседовать с сыном или дочерью, а не кричать, обижать и наказывать...». Но в следующий раз все обычно повторяется. Кроме того, импульсивность родителей передается детям.

Восемь «НЕТ!» для мамы с папой

1. Не запугивайте, не угрожайте ребенку-полученное таким способом послушание подрывает веру ребенка в себя и вашу любовь;
2. не прибегайте к насилию;
3. Не провоцируйте, не шантажируйте, не подкупайте ребенка – вы даете тем самым ему наглядный урок манипулирования людьми и чувствами;

4. Не сравнивайте ребенка с другими – принимайте его таким, какой он есть;
5. Не сдерживайте своих чувств – старайтесь следовать при этом принципу «здесь и сейчас», выраженные потом или авансом, редко оказываются подлинными;
6. Не замалчивайте проблемы и конфликты – высказывайте сами и непременно выслушайте детей;
7. Не приносите жертв- ребенку не может быть хорошо, если плохо вам;
8. Не отвергайте ребенка, как бы тяжело он ни провинился

- **Взрослеющий человек пытается поступать вопреки тому, что предписывают правила или предлагают взрослые. Непокорность – это своеобразная проба пера. Подросток занят важной работой - воспитанием в себе независимости, самостоятельности. Естественно, что подобная работа не проходит без осложнений и ошибок.**



- **Взрослея, подростку приходится решать массу непростых задач. Среди них как школьные, так и жизненные задачи. Психологи считают, что эти задачи в свое время приходится решать каждому человеку. Все задачи жизни необходимо решать в свое время. Продвигаться к решению более сложной задачи можно только после решения более легкой.**



- Для благополучного решения всех задач и трудностей подросткового возраста очень важно соблюдать правильный распорядок жизни подростка, строгий режим его труда, сна. Отдыха и питания, регулярно заниматься физкультурой и спортом.
- Очень важна максимальная загрузка подростка хорошими делами (в том числе занятия в спортивных секциях, в различных кружках, в коллективных творческих делах и т.д.)

- **Чрезвычайно важно переключение внимания подростка с негативных моментов на интересную и занимательную для него деятельность.**
- **Неоценимую помощь в преодолении возникающих перед подростком трудностей может выполнить ведение личного дневника. Личный дневник – это как бы отчет перед самим собой, ежедневный, самокритичный и не всегда лицеприятный. Подросток должен быть уверен, что его записи никто не прочтет, иначе он перестанет доверять всем, замкнется, начнет лгать, изворачиваться, приспособливаться. Это может привести к непредсказуемым последствиям. Все это советы педагогов и психологов.**

СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ:

- ПРИСЛУШИВАЙТЕСЬ К МНЕНИЮ ПОДРОСТКА
- ПОНИМАЙТЕ СВОИХ ДЕТЕЙ
- НЕ БЕЙТЕ СВОИХ ДЕТЕЙ
- ДОВЕРЯЙТЕ ИМ
- ПОСТАРАЙТЕСЬ БЫТЬ ДОБРЕЕ
- НЕ ДАВИТЕ НА ПОДРОСТКА
- НЕ ЧИТАЙТЕ ЛИЧНЫЕ ЗАПИСИ

- УВАЖАЙТЕ СВОЕГО РЕБЕНКА
- ПОМОГАЙТЕ С ДОМАШНИМ ЗАДАНИЕМ
- СТАНЬТЕ ЛУЧШИМ ДРУГОМ
- НЕ НАДОЕДАЙТЕ С РАССПРОСАМИ,
НЕ НАКАЗЫВАЙТЕ ЗА ОПОЗДАНИЕ
- ПРОВОДИТЕ БОЛЬШЕ ВРЕМЕНИ С
ДЕТЬМИ
- ВЫСЛУШИВАЕТЕ ПРОБЛЕМЫ ДЕТЕЙ

- **Подростковый период – это испытание, данное каждому человеку. Сколько людей проходило этим путем. А сколько еще пройдут!**
- **Этот жизненный опыт нельзя передать другому. К сожалению, каждый подросток начинает свой путь снова. Наши дети совершают те же ошибки, мучаются над решением тех же вечных вопросов. Даже если вы дадите подросткам тысячу готовых рецептов мудрости, они будут упорно искать собственные ответы на вопросы жизни.**

ЛЮБИТЕ СВОИХ ДЕТЕЙ

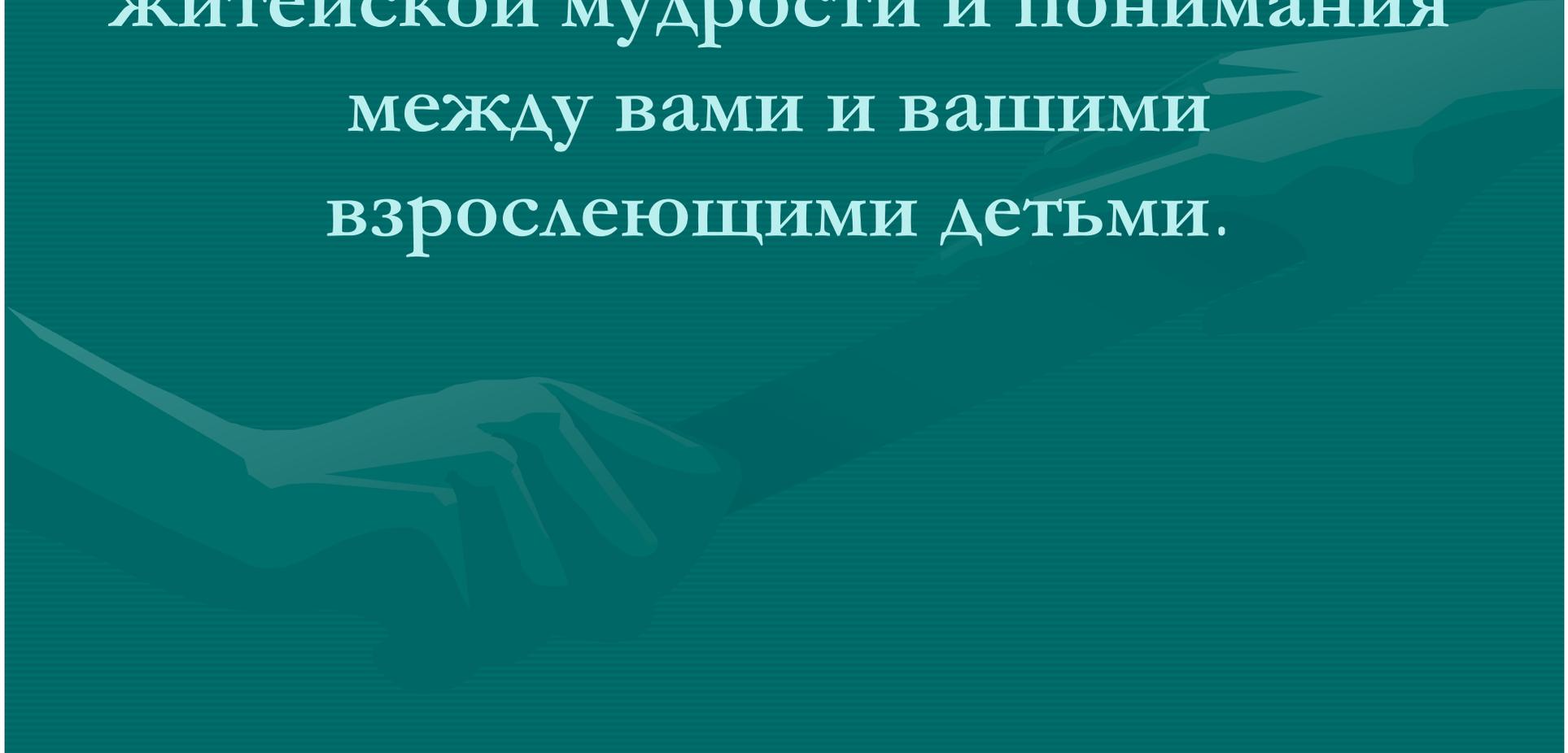


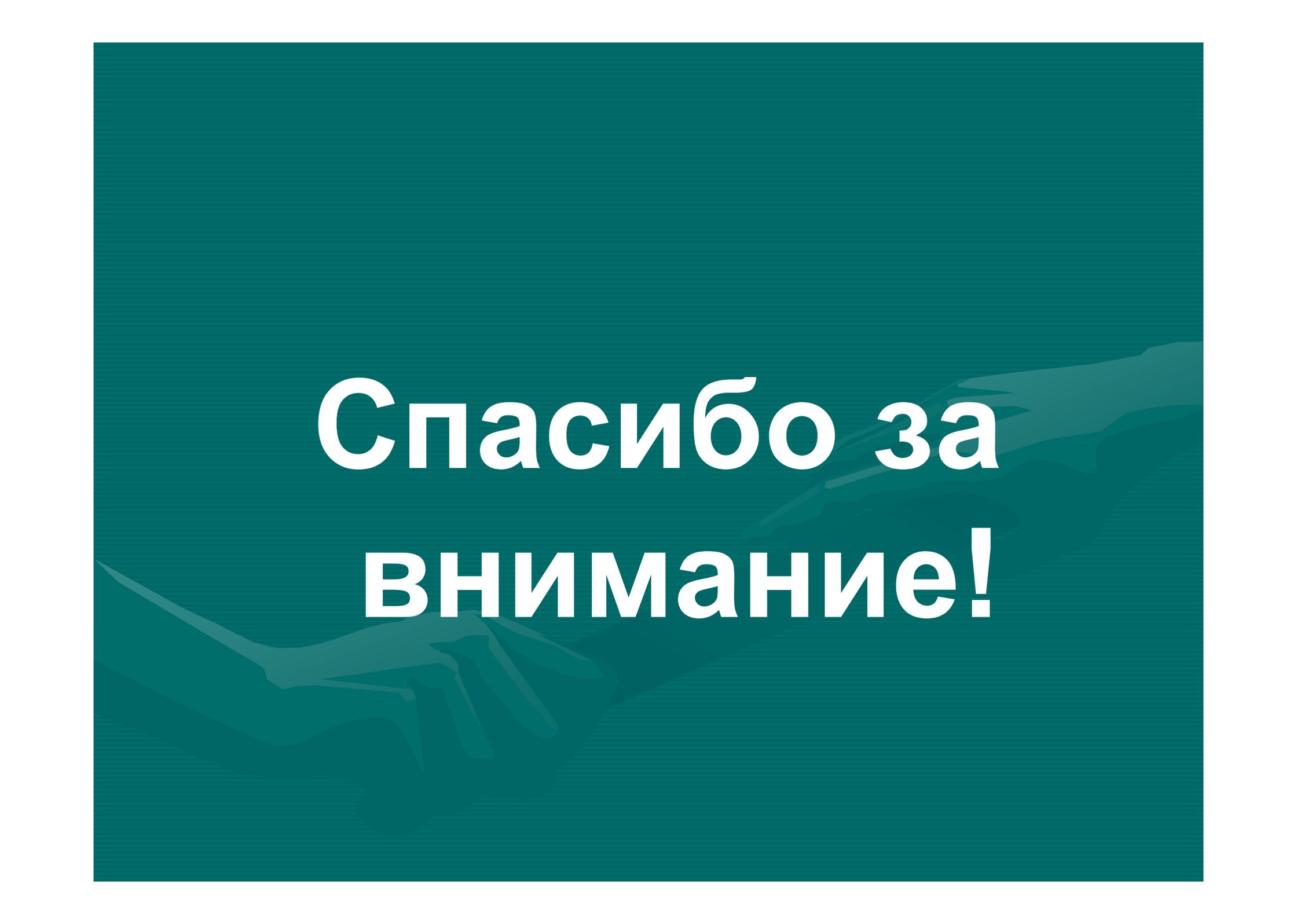
Наградой вам будут доверие,
уважение и любовь.

А это так важно...



Хочется пожелать всем терпения,
жизненной мудрости и понимания
между вами и вашими
взрослеющими детьми.

A faint, stylized illustration of two hands shaking is visible in the background, rendered in a lighter shade of the teal background color. The hands are positioned horizontally, with one hand on the left and one on the right, their fingers interlaced in a firm grip.



**Спасибо за
внимание!**