

Здравствуйте!

Сегодня хотелось бы поговорить с Вами о трудностях, которые переживают наши дети в различные периоды своей жизни и о том, как мы можем и должны им помочь.

Надеюсь, рекомендации, которые будут Вам предложены ниже, облегчат общение с детьми, сделают его эффективным, конструктивным и приятным.

Кризис подросткового возраста

или

что происходит с ребенком?

«Переходный», «трудный», «критический» – так зачастую называют **подростковый возраст**. **Подростковый возраст** - это тот период в жизни вашего ребенка, когда детство уже почти закончилось, а взрослая жизнь еще не началась. И именно этот момент перехода по шаткому мосту от детства к взрослости является чуть ли не самым важным временем на пути развития. Для того чтобы лучше понимать своего взрослеющего ребенка, каждому родителю необходимо знать о взаимодействии психологических и физиологических причин и проявлений подросткового кризиса.

Физиологические основы кризиса подросткового возраста:

Подростковый возраст – это тот момент в жизни вашего ребенка, когда две «фабрики по производству гормонов» - гипофиз и щитовидная железа - начинают гонку по выполнению «пятилетки за 3 года». Они поставляют свою «продукцию» в кровь с такой активностью и скоростью, что заставляют большинство других эндокринных желез не отставать и тоже вступить в борьбу за звание «передовика производства».

В **подростковом возрасте** в кровь начинает поступать огромное количество гормонов роста и половых гормонов. Благодаря их сложным и запутанным взаимоотношениям, возникает:

Резкое увеличение роста и веса. В среднем, «скачок роста» происходит у мальчиков с 13 до 15 лет, иногда продолжаясь до 17, а у девочек - на два года раньше. Так же изменяются пропорции тела. Сначала до “взрослых” размеров дорастают голова, кисти рук и ступни подростка, затем конечности - удлиняются руки и ноги - и в последнюю очередь туловище. Все это приводит к некоторой непропорциональности тела, подростковой угловатости.

Начало полового созревания. Появляются волосы на лице и теле, у мальчиков ломается голос и возникает эрекция, у девочек начинается менструация и формируется грудь, все это сопровождается появлением полового влечения.

Бурное протекание и смена эмоций. Смех подростка легко переходит в слезы, состояние абсолютного счастья, резко обрываясь по незначительной причине,

сменяется унынием и грустью. Даже незначительное раздражение способно перерасти в гнев и вызвать приступ агрессии.

Психологические основы кризиса подросткового возраста:

Существует два возможных пути протекания кризиса подросткового возраста:

2. «Кризис независимости». Основные проявления.

- Негативизм
- Упрямство
- Грубость
- Бунтарство
- Стремление во всем поступать по-своему
- Противостояние авторитетам и иконоборчество
- Ревностное отношение к личному пространству

2. «Кризис зависимости». Основные проявления:

- Чрезмерное послушание
- Возврат к детским интересам и формам поведения
- Зависимость от взрослых
- Несамостоятельность
- Инфантильность в суждениях и поступках
- Подчинение мнению большинства
- Стремление быть «как все»

«Кризис зависимости», как проявление кризиса подросткового возраста, куда больше устраивает большинство родителей, так как им кажется, что им удалось сохранить «правильные» и «гармоничные» отношения с подростком, то есть отношения по типу «взрослый – ребенок». Однако так ли это хорошо, как кажется на первый взгляд?

Одной из первостепенных психологических задач кризиса подросткового возраста является обретение самостоятельности в принятии решений, суждениях, поступках, т.е. формирование более зрелой, взрослой позиции по отношению к себе и своей жизни. Поэтому, как бы нам, взрослым, ни хотелось обратного, путь «кризиса независимости» является наиболее продуктивным, т.к. дает возможность развивающейся личности подростка принимать и адаптироваться к новообразованиям, которые несет в себе **подростковый возраст**. Такими новообразованиями, помимо обретения самостоятельности, являются:

Появление интереса к своему внутреннему миру. До 11-13 лет для ребенка первостепенную роль играет внешний мир, который он познает и с огромным интересом изучает, на который он проецирует свою фантазию, переживания и эмоции. А в процессе подросткового кризиса ребенок начинает заглядывать внутрь себя, обретая интерес к собственным переживаниям, своему положению в окружающем его мире людей и явлений, осознавать свою уникальность.

Бурное развитие критического мышления. Рассудочная, т.е. формальная, жесткая логика владеет умом подростка. Она требует на любой вопрос однозначного ответа и оценки: истина или ложь, да или нет. Отсюда берется не особенно жалуемая взрослыми особенность подросткового сознания - максимализм, который в сочетании с бушующими эмоциями порой заставляет подростка «навсегда» ссориться с друзьями и родителями, впадать в глубочайшее уныние в связи с «отсутствием смысла жизни», поскольку человеческие отношения и жизнь вообще настолько противоречивы и многообразны, что не укладываются в рамки формальной логики.

Потребность в близких отношениях и признании окружающих. Друзья для подростка зачастую становятся важнее и роднее членов семьи. Вспыхивают искры первой романтической влюбленности, порой разгорающиеся до настоящего пожара личной драмы. Именно в это время человек начинает учиться любить и строить близкие отношения. И именно в этот период мнение окружающих о нем приобретает колоссальное значение.

А теперь давайте обрисуем наиболее распространенные **результаты взаимодействия физиологических и психологических изменений**, происходящих в процессе **кризиса подросткового возраста**:

- ***Повышенный интерес к собственной внешности.***
- ***Стремление к независимости и свободе.***
- ***Группирование со сверстниками.***
- ***Повышенный интерес к сексу и взаимоотношениям полов.***
- ***Потребность в уединении.***
- ***Потребность в личном пространстве и ревностное к нему отношение.***
- ***Резкость и безапелляционность суждений.***
- ***Ранимость в сочетании с показной холодностью.***

Рекомендации родителям

Жизнь показывает, что подростков традиционные методы воспитания не оказывают нужного воздействия. Возникает необходимость искать новые подходы.

Необходимо знать и помнить, что вызывающее поведение подростков, всего лишь проявление «защиты». Зачастую у подростков повышенная ранимость, которую они скрывают неподчинением и агрессией. В повседневной практике родителям таких детей необходимо постоянно корректировать их поведение, развивать нужные качества личности и черты характера, преодолевать недостатки. В этих случаях взрослые должны использовать разумные методы и приемы педагогического воздействия.

1. **доверие;**
2. **моральная поддержка и укрепление веры в свои силы;**
3. **вовлеченность в интересную деятельность;**
4. **проявление доброты, внимания, заботы;**
5. **просьба;**

*** поощрение (одобрение, похвала, награда, доверие, выражение положительного отношения).**

Применяя поощрение, следует руководствоваться такими положениями:

- поощряется только тот положительный поступок, который является *нерядовым* для данного учащегося или в данных условиях;
- любое поощрение должно вызывать у трудновоспитуемого ребенка *положительные эмоции;*

1. *форма и цена поощрения должны компенсировать те трудности, которые преодолел ребенок, совершив данный положительный поступок, они должны быть значимы для данной личности, поэтому надо учитывать ее индивидуальные особенности;*
2. *награда должна быть каждый раз, когда совершается нерядовой поступок;*

- *поощряя ребенка, следует указывать конкретный поступок, являющийся причиной награды;*
- *помните важнейшее положение: чтобы ни случилось, не лишайте ребенка заслуженной похвалы и награды;*

1. *никогда не отнимайте подаренного вами или кем бы то ни было; ребенок должен знать, что, несмотря ни на что, он хороший. И этого простого и главного утверждения родителей и учителей дети ждут от них каждый день;*
2. *ребенку необходима своя доля свободы от приказаний, распоряжений, уговоров взрослых, особенно однообразных внушений. Будем помнить о внушаемости ребенка, Уважайте тайну ребенка;*
 - *если обстоятельства вынуждают, приказывайте решительно и твердо, но обязательно весело и жизнерадостно;*
 - *всегда учитывайте состояние ребенка;*
 - *не унижайте ребенка;*
 - *избегайте «навешивания ярлыков», соблюдайте закон неприкосновенности личности. Определяйте только поступки, только конкретные действия. Не «ты плохой», а «ты сделал плохо», не «ты жестокий», а «ты жестоко поступил».*

*** «авансирование» личности.**

Предоставление ребенку определенного блага, высказывание положительного мнения о личности, хотя он этого в настоящее время в полной мере еще не заслуживает.

*** обходное движение.**

Различное отношение взрослого к ребенку находит в каждом отдельном случае свой особый отклик. Например, ребенок, совершивший проступок, находится в очень затруднительном положении, в крайнем напряжении: товарищ относится к нему враждебно, подозревает или обвиняет его в чем-то. Конфликт нарастает, приближается развязка. В таких условиях безоговорочная поддержка педагога или родителя силой своего авторитета производит на ребенка сильное впечатление:

он удивлен неожиданностью событий; опасность минует, он счастлив. Тревога и напряжение сменяются облегчением и радостью. И конечно, ребенок благодарен взрослому за поддержку. Такие минуты не забываются. Взрослый становится для него близким человеком, которому можно доверить свое сокровенное.

Естественно, у школьника возникает желание как-то выразить благодарность, в связи с этим появляется стремление исправить поведение. На него легче впредь оказать педагогическое воздействие. Такой прием, связанный с защитой ребенка от обвинения коллектива, А.С.Макаренко назвал обходным движением.

*** прощение.**

Умение прощать — необходимейшее качество для педагога и родителей. Самое главное — трезво оценивать факты. Учитель и родители должны уметь любого в любом случае простить; все понимать — это все прощать.

*** убеждение и личный пример.**

Убеждение — это и разъяснение, и доказательство правильности или необходимости определенного поведения либо допустимости какого-то поступка. Личный пример -важный аргумент правоты педагога или родителя.

Тончайшим инструментом воздействия на душу ребенка является слово родителей, педагогов. Применяя его, необходимо соблюдать чувство меры, не переходить на крик. Крик - это педагогическое невежество. Он воспринимается детьми как несправедливость. Опора на лучшие качества личности трудного ребенка, вера в его силы и возможности, доверие к нему - вот что обеспечит успех. *Для всех случаев справедливо одно: какой бы поступок ни совершил ребенок, он нуждается в сочувствии.* Оно ему не навредит, но растопит лед недоверия и отчуждения. Это первый шаг взрослых на пути к ребенку, чтобы правильно понять его, принять и вовремя помочь.

Принято выделять: кризис новорожденности; кризис одного года; кризис 3 лет; кризис 7 лет; кризис подростковый (12-14 лет); кризис юности (17-18 лет). С точки зрения внешних проявлений критические периоды имеют ряд особенностей. Во-первых, следует отметить неопределённость, размытость границ, отделяющих кризисы от смежных возрастов. Трудно определить начало и конец кризиса. Во-вторых, в эти периоды происходит резкое, скачкообразное изменение всей психики ребёнка. По мнению родителей и воспитателей, он становится совершенно другим. В-третьих, развитие в критические периоды часто носит негативный, «разрушительный» характер. В эти периоды ребёнок не сколько приобретает, сколько теряет из приобретённого прежде. В кризисные периоды всякий ребёнок становится «относительно трудновоспитуемым» по сравнению с самим собой в смежные стабильные периоды

. Принято выделять 7 симптомов кризиса.

Негативизм. Это такие проявления в поведении ребёнка, как нежелание что-то сделать только потому, что это предложил взрослый. Детский негативизм следует отличать от обычного непослушания. Мотив непослушания - нежелание выполнять предложенное взрослым потому, что он не хочет делать чего-либо или хочет заниматься в это время чем-то другим. Мотив негативизма - отрицательное отношение к требованиям взрослого независимо от их содержания. Уговоры,

объяснения и даже наказания в этом случае оказываются бесполезными.

Упрямство. Ребёнок настаивает на чём-либо не потому, что ему этого очень хочется, а потому, что он это потребовал. Мотивом упрямства в отличие от настойчивости является потребность в самоутверждении: ребёнок поступает таким образом потому, что «он так сказал». При этом само действие или предмет для него могут и не иметь привлекательности.

Строптивость. Она, в отличие от негативизма, направлена не против взрослого, а против норм поведения, установленных для ребёнка, против привычного образа жизни. Ребёнок отвечает недовольством («Да ну!») на все, что ему предлагают, и что с ним делают. Своеволие - стремление ребёнка к самостоятельности, в желании всё сделать самому.

Протест-бунт. Всё поведение ребёнка приобретает форму протеста. Он как будто находится в состоянии войны с окружающими, постоянно происходят детские ссоры с родителями по любому, порой совершенно незначительному поводу. Складывается впечатление, что ребёнок специально провоцирует конфликты в семье.

Обесценивание может проявляться по отношению к взрослым (ребёнок говорит им «плохие» слова, грубит) и по отношению к любимым прежде вещам (рвёт книжки, ломает игрушки). В лексиконе ребёнка появляются «плохие» слова, которые он с удовольствием произносит, несмотря на запреты взрослых. В семье с единственным ребёнком может наблюдаться ещё один симптом - деспотизм, когда ребёнок стремится проявить власть над окружающими, подчинить своим желаниям весь уклад семейной жизни. Если в семье несколько детей, этот симптом проявляется в форме ревности к другим детям. Ревность и деспотизм имеют одну и ту же психологическую основу - детский эгоцентризм, стремление занять главное, центральное место в жизни семьи.

1. Помните, что кризисы - это временные явления, их нужно пережить, как любые другие детские болезни. 2. Причина острого протекания кризиса - несоответствие родительского отношения и требований желаниям и возможностям ребёнка, поэтому необходимо подумать о том, все ли запреты обоснованы и нельзя ли дать ребёнку больше свободы и самостоятельности. 3. Изменить своё отношение к ребёнку, он уже не маленький, внимательно отнеситесь к его мнениям и суждениям, постарайтесь его понять. 4. Старайтесь не заставлять, а убеждать. 5. Как можно больше оптимизма и юмора в общении с детьми, это всегда помогает!

Терпением мы можем добиться большего, чем силой! Э.берн

УДАЧИ ВАМ И ТЕРПЕНИЯ, УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!