

Рекомендации для родителей

Подростковый возраст.

Главная потребность возраста – понимание. Характерные черты этого возраста – чувствительность, частая резкая смена настроения, боязнь насмешек, снижение самооценки. У большинства детей со временем это проходит само собой, некоторым же нужна помощь психолога.

Достижение "взрослой ответственной позиции", прежде всего, связано с развитием самостоятельности.

Ребенок требует независимости, уважения к своим тайнам. Разногласия с родителями происходят в основном по поводу стиля одежды, причёски, ухода из дому, свободного времени, школьных и материальных проблем.

Развитие стремления к самостоятельности возможно только при признании со стороны взрослых возможности подростка действовать самостоятельно.

Подростку необходимо, чтобы за ним признали не только "взрослые" обязанности, но и "взрослые" права.

Стремление подростка к занятию более самостоятельной, более "взрослой" позиции накладывает отпечаток на его отношения с взрослыми (родителями, заменяющими их лицами) - происходит ослабление эмоциональных связей.

Преобладающее влияние семьи замещается влиянием группы сверстников.

В связи с этим происходит постепенное освобождение от опеки родителей (лиц, их заменяющих) и вхождение в группу сверстников. В группе сверстников подросток хочет получить признание, быть принятым.

Меняется отношение и к учебной деятельности. Подросток стремится к самообразованию, причём часто становится равнодушным к отметкам. Порой наблюдается расхождение между интеллектуальными возможностями и успехами в школе: возможности высокие, а успехи низкие.

Либо осуществляется переход на новый, более высокий уровень (раскрывается смысл учебной деятельности как самообразование и самосовершенствование), либо утрачивается интерес.

Подросток начинает опробовать взрослое поведение, свои будущие взрослые роли.

Юношеский возраст. Рекомендации для родителей

Юношеский возраст не является полностью устоявшимся. Процессы физического, физиологического, психического и социального созревания

протекают неравномерно у разных людей, и соответствующие различия с возрастом увеличиваются.

Главным моментом ранней юности является то, что юноша / девушка стоит на пороге вступления в самостоятельную жизнь.

В юношеском возрасте уже присутствуют реальные черты взрослой жизни. Психологически это освобождает юношу от неопределённости, с одной стороны, ослабляет напряжённость личностного выбора, а с другой – сохраняет эту напряжённость, переводя её из плана переживания и воображения в план реальных действий, реальных планов.

Задача возраста - личностное и профессиональное самоопределение.

Профессиональное становление предполагает:

- развитие уверенности в себе и самопринятие,
- развитие положительного отношения к миру и принятие других,
- развитие самостоятельности, автономности, мотивации самосовершенствования.

Причиной неправильного выбора профессии могут быть как внешние обстоятельства, связанные с невозможностью осуществить профессиональный выбор по интересам, так и внутренние, связанные с недостаточным осознанием своих профессиональных склонностей или неправильным представлением о содержании будущей профессиональной деятельности. Выбор профессии должен происходить на основе осознания своих склонностей и способностей.

Жизненное самоопределение включает:

- Выбор учебы, труда, друга, образа жизни, места жительства и т. д.;
- Оказывает влияние на формирование положительных семейных установок - желание иметь собственную семью, детей, выполнять социальные роли мужа, отца, жены, матери;
- Способствует усвоению необходимых навыков.

Результатом жизненного самоопределения является готовность связать себя конкретными обязательствами "любить и работать".

Юноши заменяют количество друзей качеством близкой дружбы с немногими сверстниками, разделяющими их ценности. Дружба учит соизмерению своих поступков, желаний, планов с поступками, желаниями и планами другого, заботе и чуткости. Люди, не имевшие подобного опыта,

нередко неудачливы в личной жизни, они не могут научиться взаимопониманию.

Появляются дружеские отношения между представителями противоположного пола. Ребят меньше занимает внешность и больше интересуют качества личности и планы на будущее.

Общение с взрослыми помогают сформировать способности строить отношения с окружающими, разбираться в личных особенностях и качествах людей, сознательно подчиняться нормам, принятым в обществе, дают знания, необходимые для будущей самостоятельной жизни.

Большую роль в юношеском возрасте начинает играть:

- трудовая деятельность
- способность вести самостоятельную жизнь
- подготовленность к бытовому труду, которая предполагает овладение необходимой суммой знаний и практических умений и навыков.
- здоровый образ жизни, ответственное и уверенное отношение к собственному телу и физическому здоровью.

Готовность к самостоятельной жизни предполагает достижение зрелости, основными показателями которой являются:

- стремление к самосовершенствованию и самореализации;
- способность устанавливать отношения, предполагающие долгосрочные обязательства и взаимную преданность при сохранении внутренней независимости;
- умение принимать на себя ответственность за последствия своих действий;
- готовность совершать усилия для достижения своих целей, основанная на уверенности, что очень многое в жизни зависит от собственных усилий и способностей;
- ориентация на себя при принятии решений;
- умение видеть разные возможности и поступать в зависимости от сложившейся ситуации.

Рекомендации для родителей подростков

Что нарушает психологическую безопасность подростка:

- постоянная критика родителей и учителей, которая планомерно программирует сознание ребенка на неудачу;
- отстранение ребенка от круга знакомых и друзей дома
- слишком жесткие правила или их отсутствие
- насмешки над внешностью детей, их физическими недостатками и слабостями
- вербальные или невербальные послания негативной направленности (особенно послания типа «ты нам не нужен»)
- терпимость окружения к употреблению алкоголя и «легких» спиртных напитков
- отсутствие времени у родителей для общения с детьми

Что защищает и укрепляет:

- конструктивный стиль общения родителей с подростками, позволяющий ему чувствовать себя самостоятельным членом семьи
 - поддерживающие уверенность в себе и чувство своей ценности для семьи «поддерживающие послания» - вербальные и невербальные
 - замена репрессий за плохое поведение наградами за хорошее
 - умение родителей повиниться, если они в чем-то были не правы
 - серьезное отношение к чувствам и переживаниям подростков
- Подстройки (умение сочувственно выслушивать ребенка)
 - Отслеживания (умение вовремя «пеленговать» все изменения в психологическом состоянии ребенка)
 - Способность вести (т.е. без прессинга оказывать на детей благотворное влияние)

Как наладить отношения с подростком?

- научиться правильно понимать ребенка и доводить до его сознания, что он понят правильно
- удерживать себя от негативных чувств к ребенку, даже мысленных (они могут становиться реальной, отрицательно воздействующей силой, создавать негативную ауру в семье)
- чтобы отучить ребенка от вредных привычек, следует сделать здоровый образ жизни семейным

- понимать, что в подростковом возрасте ребенок повторяет стадии раннего развития в более усложненной форме, стремясь удержать чувство безопасности и беззаботности детства
- установить с подростком партнерские отношения, позволить ему принимать участие в семейных решениях, особенно тех, которые касаются непосредственно его.

Как научить ребенка самозащите от давления группы или «друга-манипулятора»

- научить ребенка опознавать методы индивидуального и группового давления, разъяснить их цель
- убедить ребенка, что он имеет право на собственный выбор, собственное решение и не обязан принимать чужие
- не откладывать разговоры с ребенком, если он пытается что-то сообщить, и не игнорировать это сообщение как маловажное

Способы повышения самооценки подростка:

- чаще хвалить за любые достижения и успехи;
- подчеркивать достоинства его внешности;
- подчеркивать его положительные черты характера;
- помогать подростку выглядеть современно (покупать по мере возможности модную одежду).
- поручать сложные и ответственные дела;
- доверять;
- помогать наладить общение со сверстниками.

Родители могут предотвратить грубое поведение:

- отмечать и хвалить за адекватное и социально приемлемое поведение;
- учить просить внимания конструктивно (личный пример).
- минимизировать внимание (парадокс чрезмерное внимание закрепляет плохое поведение);
- игнорировать выходку;
- удивлять: на выходку ответьте выходкой;
- отвлекайте подростка, задавая вопросы на отвлеченные темы;
- обращайтесь внимание на примеры хорошего поведения, конструктивного взаимодействия.