

## **Особенности подросткового возраста.**

### **Рекомендации родителю о взаимодействии с подростком.**

В психологии подростковый возраст имеет широкий диапазон — от 12 до 18 лет. Понять, что ребенок вступил в подростковый возраст, можно по таким признакам:

увеличение значимости общения со сверстниками;  
отдаление от взрослых — учителей, родителей;  
появление интереса к сложным, общественно значимым темам;  
иногда — конфликтность, низвержение авторитетов.

Подростковый возраст — время сомнений и поиска себя. Взрослеющий человек ищет ответы на важные вопросы: что такое хорошо и что такое плохо; в чем заключается справедливость, добро, зло; в чем смысл жизни. Взросление в этом возрасте — сложный эмоциональный и мыслительный процесс, который необходим, чтобы человек стал самостоятельной личностью, способной нести ответственность за свои поступки, совершать правильный выбор и просто быть счастливым.

Перед взрослыми в этот период стоит непростая задача: научиться общаться со своим ребенком по-новому — как со взрослым человеком.

### **Несколько рекомендаций:**

1. При взаимодействии с подростком учитывайте возрастные особенности:

Для подростков общение, взаимодействие со сверстниками является неотъемлемой составляющей ежедневной социальной активности. Одновременно с этим важными становятся вопросы поиска истины, виноватых, ответственных.

Подростки больше, чем дети младшего возраста, склонны оценивать моральную сторону происходящего, горевать и разочаровываться.

На эмоциональное состояние подростка может оказывать влияние изменение среды (например, закрытие социальных сетей и пр.), вызывая негативные эмоции — раздражение и злость.

2. Не пренебрегайте общением, обсуждением актуальных, важных, волнующих тем:

С подростком важно говорить, отвечать на вопросы максимально честно, говорить о своем отношении к сложившейся ситуации. Ваше мнение очень значимо, даже если ребенок этого не показывает.

Постарайтесь узнать отношение ребенка, не пытайтесь его оспорить, а признавая в нем ценность, даже если точка зрения подростка отличается от вашей. Родитель в данной ситуации может быть ориентиром, но только в случае, когда позволяет

подростку чувствовать равенство. Принимая во внимание позицию подростка, вы показываете уважение к его мнению, переживаниям, чувствам.

Подростка может интересовать перспектива происходящего во вполне конкретных областях — когда закончится, что будет дальше, как будет выглядеть жизнь. Взрослому важно отвечать на эти вопросы, спокойно рассказывая о своем видении ситуации.

Для подростков ситуация может быть более эмоционально значимой, чем для детей или родителей, так как они лучше, чем младшие дети, понимают происходящее, но меньше, чем взрослые, знают способов справиться с переживаниями, имеют меньше контроля над собственной жизнью.

Принимайте право подростка на чувства и эмоции, не обесценивайте их.

3. Уделяйте время совместным делам: спорту, увлечениям, помощи тем, кто в этом нуждается.

4. Обращайте внимание на изменения в поведении:

Отказ от привычной деятельности, замкнутость, резкое снижение успеваемости, отказ от хобби и развлечений, вспыльчивость и раздражительность могут быть признаками того, что близкий вам человек испытывает серьезный психологический дискомфорт и нуждается в поддержке.

Компания сверстников — важнейший элемент в жизни подростка. Разрыв отношений с привычным кругом общения крайне болезненно переживается в этом возрасте. Иногда это признак того, что подросток попал в сложную ситуацию, стал жертвой эмоционального насилия, проявления агрессии, травли, буллинга.

5. Помогите подростку освоить навыки саморегуляции и информационной гигиены.

6. При необходимости обращайтесь за помощью к специалисту:

При обращении за психологической помощью важно помнить, что в подростковом возрасте человек сам вправе решить — принять помощь или отказаться от нее.

Телефон горячей линии Центра экстренной психологической помощи МЧС: +7 (495) 989-50-50.

Круглосуточная горячая линия психологической помощи для детей и родителей на базе ресурсного центра Московского государственного психолого-педагогического университета: детям окажут по телефону: 8-495-624-60-01, взрослым — по номеру 8-800-600-31-14.

## **Рекомендации психологов Центра Поддержки Семейного Образования:**

- Слушайте внимательно ребёнка и не перебивайте. Пусть подросток выговорится до конца, прежде чем начнёте что-то советовать. Например: "Дорогой, я вижу, тебя что-то очень волнует. Расскажи мне об этом, вместе решим, как быть дальше"
- Задавайте открытые вопросы, чтобы лучше понять переживания подростка. Например: "Как ты себя чувствуешь по этому поводу?", "Что именно тебя беспокоит?". Избегайте "да/нет" вопросов.
- Не переживайте слишком сильно за ошибки подростка. Главное – поддержать и научить извлекать урок
- Проводите время вместе, общайтесь не только про школу. У вас ведь тоже есть другие интересы, кроме работы. Например, сходите вместе в кино или на концерт любимой группы подростка
- Хвалите за успехи и достижения, пусть незначительные. Это важно для самооценки подростка
- Держите себя в руках и не позволяйте эмоциям взять верх над разумом, если что-то идёт не так. Объясните спокойно, что вас не устраивает, и попросите о сотрудничестве

### **Если у подростка возникли проблемы в школе – с успеваемостью или поведением, родителям следует действовать следующим образом**

- Выяснить, в чём конкретно заключаются трудности – по каким именно предметам плохо усваивается материал и почему. Какие инциденты происходят на уроках или переменах
- Обратиться к классному руководителю и учителям предметов для получения обратной связи. Пусть расскажут, в чём конкретно педагоги видят причины проблем
- При необходимости обратиться к школьному психологу для тестирования и выявления возможных трудностей, проблем в обучении, особенностей характера или поведения
- Разработать совместно с учителями и психологом индивидуальный план коррекции. Возможно это будут дополнительные занятия, альтернативные методы обучения, коррекция поведения
- Контролировать выполнение плана и результаты, вносить коррективы при необходимости

Только совместными усилиями школы и семьи можно преодолеть без потерь переходный возраст подростка!

---

**Главное верить – всё получится, когда вы вместе и искренне интересуетесь жизнью собственного ребёнка, а не отмахиваетесь от него, как от назойливой мухи.**

Используемые источники:

[https://объясняем.пф/articles/useful/kak\\_vesti\\_sebya\\_s\\_podrostkami\\_sovety\\_psikhologa/](https://объясняем.пф/articles/useful/kak_vesti_sebya_s_podrostkami_sovety_psikhologa/)

<https://hss.center/longrids/tpost/ct2lx1u221-deti-podrostki-soveti-psihologa-kak-vest>