

## Объединение «Городской штаб школьного актива»

### Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Городской штаб школьного актива» (ГШША) Курс «Общение. Лидерство. Команда»

#### Консультация для родителей по теме «Кризис подросткового возраста».

МБУДО ЦДТ «Феникс»  
педагог дополнительного образования Семенов Н.В..

**Цель:** познакомить родителей с особенностями подросткового возраста, показать сложный и противоречивый характер данного периода, его решающее влияние на развитие личности.

#### **Задачи:**

- рассмотреть главные особенности подросткового возраста;
- дать рекомендации родителям по теме взаимодействия с подростками, с учетом специфики данного возраста.

#### **1. Организационный момент:**

- составление списка присутствующих на консультации;
- обозначение темы, целей консультации.

#### **2. Основная часть.**

##### *Терминология:*

Кризис – это тяжелое переходное состояние, характеризующееся недостаточностью имеющихся возможностей для поддержания жизнедеятельности на оптимальном уровне. Для преодоления кризисных ситуаций ищутся новые модели жизнедеятельности.

Психологический кризис рассматривается в справочной литературе как состояние психической дестабилизации и реинтеграции, ведущее к поиску новых адаптационных возможностей.

Психологический кризис сопровождает переход от одного возрастного периода к другому и обеспечивает возникновение нового психического образования, которое снимает данные противоречия, способствует качественно новым возможностям решения поставленных задач.

##### *Общая характеристика подросткового возраста.*

Подростковый возраст охватывает период от 10-11 лет до 13-14 лет и является одним из самых сложных и ответственных в жизни ребенка и его родителей. Этот возраст считается кризисным, поскольку происходят резкие качественные изменения, затрагивающие все стороны развития и жизни. Кризис подросткового возраста связан с изменением социальной ситуации развития и ведущей деятельности.

Социальная ситуация развития - это особое положение ребенка в системе принятых в данном обществе отношений. В подростковом возрасте она представляет собой переход от зависимого детства к самостоятельной и ответственной взрослости. Подросток занимает промежуточное положение между детством и взрослостью.

Ведущая деятельность - эта та деятельность, которая определяет возникновение основных изменений в психическом развитии ребенка на каждом отдельном этапе. Если у младших школьников такой деятельностью является учебная, то в подростковом возрасте она сменяется на интимно-личностное общение. Именно в процессе общения со сверстниками происходит становление нового уровня самосознания ребенка, формируются навыки социального взаимодействия, умение подчиняться и в тоже время отстаивать свои права. Кроме того, общение является для подростков очень важным информационным каналом.

В результате такой резкой смены интересов в подростковом возрасте часто страдает учебная деятельность, снижается школьная мотивация. Пытаясь вернуть прежние школьные успехи, родители стараются ограничить детей в общении со сверстниками. Однако важно помнить, что именно общение

со сверстниками является наиболее важной для подростков деятельностью и оно необходимо для полноценного психического развития ребенка.

Многие особенности поведения подростка связаны не только с психологическими изменениями, но и с изменениями, происходящими в организме ребенка. Половое созревание и неравномерное физиологическое развитие подростка обуславливают многие его поведенческие реакции в этот период.

Подростковый возраст характеризуется эмоциональной неустойчивостью и резкими колебаниями настроения (от экзальтации до депрессии). Поведение подростков зачастую бывает непредсказуемым, за короткий период они могут продемонстрировать абсолютно противоположные реакции:

- целеустремленность и настойчивость сочетаются с импульсивностью;
- неумная жажда деятельности может смениться апатией, отсутствием стремлений и желаний что-либо делать;
- повышенная самоуверенность, безапелляционность в суждениях быстро сменяются ранимостью и неуверенностью в себе;
- развязность в поведении порой сочетается с застенчивостью;
- романтические настроения нередко граничат с цинизмом, расчетливостью;
- нежность, ласковость бывают на фоне недетской жестокости;
- потребность в общении сменяется желанием уединиться.

Наиболее бурные аффективные реакции возникают при попытке кого-либо из окружающих ущемить самолюбие подростка. Пик эмоциональной неустойчивости приходится у мальчиков на возраст 11-13 лет, у девочек - на 13-15 лет.

В подростковый период возникает ряд важнейших личностных задач. Основные линии развития подростков связаны с прохождением личностных кризисов: кризиса идентичности и кризиса, связанного с отделением от семьи и приобретением самостоятельности.

### ***Кризис идентичности.***

Что касается первого кризиса, то кратко можно сказать, что в это время происходит поиск и выбор новой взрослой идентичности, новой целостности, нового отношения к себе и к миру. Внешне это проявляется в активном интересе к себе: подростки постоянно что-то доказывают друг другу и самому себе; они общаются на темы, затрагивающие моральные и нравственные вопросы, межличностные отношения; появляется интерес к исследованию себя, уровня развития своих способностей через прохождение тестов, участие в олимпиадах.

*Бурное развитие сознания и самосознания* обуславливает интерес к себе, поэтому ребенок в подростковом возрасте склонен к уходу в себя, чрезмерно самокритичен и чувствителен к посторонней критике. Поэтому любая оценка со стороны значимых взрослых может вызвать бурную и непредсказуемую реакцию.

*Становление нового уровня самосознания, Я-концепции* выражается также в стремлении понять себя, свои возможности и особенности, свое сходство с другими людьми и свое отличие - уникальность и неповторимость. Познание себя через отличие зачастую происходит через противопоставление себя миру взрослых. Отсюда может идти негативизм в отношении норм и ценностей взрослых, их обесценивание. «Я не такой как вы! Я никогда не стану таким!», - вот достаточно характерные для подросткового возраста фразы.

Как следствие, в этом возрасте наблюдается резкое понижение ценности общения в семейном кругу: самыми большими авторитетами становятся друзья, а не родители. Требования, идущие со стороны родителей, в этот период сохраняют свое влияние на подростка лишь при условии, что они значимы и за пределами семьи, в противном случае они вызывают протест.

Познание себя через сходство с другими происходит у подростков при общении со сверстниками. Подростки имеют свои собственные нормы, установки, специфические формы поведения, которые образуют особую подростковую субкультуру. Для них очень важно чувство принадлежности, возможность занять свое место в референтной группе. Внешне это противоречит бунту против норм взрослых, но именно в такой ситуации формируется самосознание – социальное сознание, перенесенное вовнутрь.

Таким образом, можно сказать, что в подростковом возрасте резко падает авторитет взрослого и возрастает значимость мнения сверстников. И не удивительно, что родители жалуются на то, что их ребенок «совсем от рук отбился... не слушает моего мнения, хотя я желаю ему только добра... для него важны только друзья...». Их попытки «достучаться» до внутреннего мира ребенка, как правило, ни к чему не приводят, а лишь усугубляют ситуацию. Здесь важно помнить, что подросток вряд ли будет обсуждать со взрослыми лично значимые вещи, но зато с удовольствием поговорит о социальных явлениях.

### ***Кризис, связанный с отделением от семьи и приобретением самостоятельности.***

Отечественные психологи выделяют еще одну важную особенность подросткового возраста – чувство взрослости. Внешне это выглядит как стремление к самостоятельности и независимости. Он стремится расширить свои права, делать так, как он сам хочет, знает, умеет. Такое поведение часто провоцирует запреты. Но это необходимо, т.к. именно подобном противостоянии со взрослыми подросток исследует свои границы, пределы своих физических и социальных возможностей, рамки дозволенного. Через такую борьбу за независимость он удовлетворяет потребности в самопознании и самоутверждении, узнает свои возможности и учиться действовать самостоятельно.

Важно, чтобы эта борьба происходила в безопасных условиях и не принимала крайних форм. Ведь для подростка важна не столько сама возможность самостоятельно распоряжаться собой, сколько признание окружающими взрослыми этой возможности. В этом возрасте они считают, что между ними и взрослым нет принципиальной разницы. Однако не нужно путать безопасные условия с попустительством и вседозволенностью. Как уже говорилось выше, подросткам необходимы ограничения для того, чтобы познать свои границы. Кроме того, еще одной характерной чертой подросткового возраста является несоответствие представлений о своих желаемых и реальных возможностях. Вседозволенность в этой ситуации может привести к непоправимым последствиям, вплоть до криминальных действий.

Очень часто родители, уже прошедшие период становления и самоутверждения в жизни, но, имея в своем жизненном опыте ошибки и трудности, стараются оградить от них своих детей. Забывая при этом, что человек не может учиться только на положительном опыте. Чтобы «познать, что такое хорошо и что такое плохо» подросток должен все это пропустить через себя. Роль родителей в этом процессе заключается в том, чтобы ребенок не допускал фатальных и неисправимых ошибок, смягчая и не допуская до крайности процесс жизненного познания.

*Итак, для подросткового возраста характерны следующие особенности:*

- половое созревание и неравномерное физиологическое развитие, обуславливающие эмоциональную неустойчивость и резкие колебания настроения;
- изменение социальной ситуации развития: переход от зависимого детства к самостоятельной и ответственной взрослости;
- смена ведущей деятельности: учебную деятельность вытесняет интимно-личностное общение со сверстниками;
- открытие и утверждение своего «Я», поиск собственного места в системе человеческих взаимоотношений;
- познание себя через противопоставление миру взрослых и через чувство принадлежности к миру сверстников. Это помогает подростку найти собственные ценности и нормы, сформировать свое представление об окружающем его мире;
- появление «чувства взрослости», желание подростка признания своей «взрослости». В этом возрасте подростки стремятся освободиться от эмоциональной зависимости от родителей.

Это далеко не все изменения, происходящие в этот период. Но именно они, в первую очередь и наиболее ярко, сказываются на взаимоотношениях «родитель-ребенок».

### ***Рекомендации родителям***

- Разработайте систему последовательных требований, правил и санкций за их нарушение, а также поощрений. Необходимо, чтобы ребенок принимал участие в обсуждении, был в курсе этих правил и согласился с мерами наказаний. Требования и правила должны быть хорошо аргументированы

и понятны ребенку. Наказания должны применяться последовательно, а не быть угрозой только на словах.

- При установлении каких-либо запретов желательно соблюдать следующую последовательность в процессе диалога:

- 1) Объясните ребенку, что именно вас не устраивает в его действиях (но не в нем самом!), выразить свои чувства по поводу происходящего в форме «Я-посланий». Например: «Я очень испугалась, когда увидела, что ты прыгаешь с такой высоты».

- 2) Аргументируйте свой запрет. Например: «Я не могу тебе позволить так прыгать, поскольку это опасно для жизни».

- 3) Выясните, какую цель преследует ребенок своими действиями, и совместно найдите иные пути достижения цели или поставьте более реальную цель. Важно, чтобы ребенок тоже вносил свои предложения. Например: «Но если очень хочешь прыгать, то можно записаться в секцию прыжков на батуте. Или, может быть, у тебя самого есть идеи, как реализовать твои желания безопасным способом?».

- Проявляйте свою заботу о ребенке не только в форме требований и ограничений, но и в форме эмоциональной поддержки, тепла, искреннего интереса к жизни ребенка. Больше и чаще демонстрируйте свои чувства. Важно, чтобы интерес не был навязчивым, так как в этом возрасте дети, как правило, неохотно допускают взрослых в свой внутренний мир. Однако сам факт проявления внимания к их жизни может оказаться очень значимым.

- Правил (ограничений, требований, запретов) не должно быть слишком много, и они должны быть гибкими.

- Предмет разговора с ребенком должен быть конкретным, затрагивающим суть дела. При этом нельзя касаться личности («ты такой, сякой»), т.к. возникает «круговая оборона», защита своей чести, своего «Я», особенно это касается ситуаций конфликтов, споров, ссор. Разбирая конфликтные ситуации, оценивайте только действия, демонстрируя, что не нравятся именно они, а не сам ребенок как личность.

- Общение должно быть в виде диалога, где существует равенство позиций взрослого и подростка.

- Когда вы говорите о своих чувствах ребенку, говорите от ПЕРВОГО ЛИЦА. О СЕБЕ, О СВОЕМ переживании, а не о нем, не о его поведении. И не стесняйтесь предлагать помощь. Например, вместо того, чтобы сказать «Ты опять получил в «двойку» («тройку») по русскому языку! Ты меня расстраиваешь», лучше сформулируйте свое послание следующим образом: «Я очень переживаю за твои оценки, мне кажется, что ты можешь учиться гораздо лучше. Может быть, я могу тебе чем-то помочь?».

- Помните, что подросток - личность, претендующая на равные со взрослыми отношения и права. Уважайте его право выбора, в том числе право на совершение ошибки.

- Принимая самостоятельность ребенка, не сводите ее к вседозволенности. Пусть он определит время возвращения домой, объем задания. Тогда вам легче будет контролировать принятое самим ребенком решение.

- Будьте более внимательным к проблемам ребенка, ведь в его восприятии они имеют не меньшую значимость, чем проблемы взрослых.

- Старайтесь осознавать, что мир взрослого и мир ребенка - два разных мира, что система их ценностей может отличаться. Нужно, чтобы он чувствовал, что взрослые уважают его как личность.

- Постепенно учите ребенка самого справляться со своими трудностями. Пусть самостоятельно ставит цели и определяет пути их достижения.

- Помогайте ребенку выстраивать собственный путь, а не ведите его за собой.

- Позволяйте вашему ребенку встречаться с отрицательными последствиями своих действий (или своего бездействия). Только тогда он будет взрослеть и становиться «сознательным», ответственным за свои решения и поступки.

- Чтобы избежать излишних проблем и конфликтов, соразмеряйте собственные ожидания с возможностями ребенка.

- Показывайте ребенку, что его любят таким, каков он есть, а не его достижения.

- Старайтесь никогда не сравнивать ребенка с окружающими (даже в сердцах), особенно если это сравнение не в его пользу.

- Не стесняйтесь подчеркивать, что вы им гордитесь.

В случае конфликтной ситуации предлагаем родителям применить следующий алгоритм действия:

1. *Прояснение конфликтной ситуации.* Сначала родитель выслушивает ребенка. Уточняет, в чем состоит его проблема, а именно: что он хочет или не хочет, что ему нужно или важно, что его затрудняет и т.д. Делает он это в стиле активного слушания, то есть обязательно озвучивает желание, потребность или затруднение ребенка. После этого родитель говорит о своем желании или проблеме, используя форму «Я-сообщения». Например: «Знаешь, я очень ждала этой передачи» (вместо: «Ты что, не знаешь, что я смотрю ее каждый день?!»).

2. *Сбор предложений.* Этот этап начинается с вопроса: «Как же нам быть?», «Что же нам придумать?» или «Как нам поступить?». После этого надо обязательно подождать, дать возможность ребенку первому предложить решение (или решения), и только затем предлагать свои варианты. При этом ни одно, даже самое неподходящее, с точки зрения взрослого, предложение, не отвергается. Сначала предложения просто набираются «в корзинку». Если предложений много, их можно записать на листе бумаги.

3. *Оценка предложений и выбор наиболее приемлемого.* На этом этапе проходит совместное обсуждение предложений. «Стороны» к этому времени уже знают интересы друг друга, и предыдущие шаги помогают создать атмосферу взаимного уважения. Когда в обсуждении участвует несколько сторон, наиболее приемлемым считается предложение, которое устраивает всех участников.

4. *Детализация решения.* После того, как был выбран путь разрешения конфликтной ситуации, необходимо продумать его реализацию вплоть до малейших деталей.

### 3. Разное. Ответы на вопросы.

#### Рекомендуемая литература:

- Байярд Р.Т., Байярд Дж. Ваш беспокойный подросток. – М.: Семья и школа, 1995.
- Безруких М. Я и другие, или Правила поведения для всех. – М., 1991.
- Гиппенрейтер Ю.Б. Общаться с ребенком. Как? – М.: Сфера, 2003.
- Кэмпбелл Росс. Как на самом деле любить детей. – М., 1998.
- ЛеШан Э. Когда ваш ребенок сводит вас с ума. – М., 1990.
- Млодик И.Ю. Книга для неидеальных родителей, или Жизнь на свободную тему. – М.: Генезис, 2006.
- Савина Е.А., Смирнова Е.О. Родители и дети. Психология взаимоотношений. – М.: Генезис, 2003.
- Спиваковская А.С. Как быть родителями. – М., 1986.
- Фромм А. Азбука для родителей. – М., 1991.
- Хоментаскас Г.Т. Семья глазами ребенка. – М., 1989.

#### Список используемой литературы:

- Анн Л. Психологический тренинг с подростками. — СПб.: Питер, 2005. Лидерс А.Г. Психологический тренинг с подростками. — М.: Издательский центр «Академия», 2004.
- Варга А.Я., Драбкина Т.С. Системная семейная психотерапия. Краткий лекционный курс. — СПб.: Речь, 2001.
- Гиппенрейтер Ю.Б. Общаться с ребенком. Как? – М.: Сфера, 2003.
- Слободчиков В.И., Исаев Е.И. Основы психологической антропологии. Психология развития человека. – М.: Школьная пресса, 2000.
- Туревская Е.И. Возрастная психология // <http://www.tula.net/tgpu/resources/turevskaya/index.htm>
- Целуйко В.М. Психология неблагополучной семьи: Книга для педагогов и родителей. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003.
- Цукерман Г.А. Психология саморазвития: задача для подростков и педагогов. – М., 1994.
- Эйдемиллер Э.Г., Добряков И.В., Никольская И.М. Семейный диагноз и семейная психотерапия. Учебное пособие для врачей и психологов. – СПб.: Речь, 2003.
- [club.imaton.ru/mod\\_files/upload\\_1/fle\\_file\\_upload\\_1\\_19.doc](http://club.imaton.ru/mod_files/upload_1/fle_file_upload_1_19.doc)
- <http://www.kursx.ru/psy74.html>