

Материал к родительскому собранию

Подростковый возраст: что должны знать родители

Подростковый возраст – это период онтогенеза от 10-11 до 14-15 лет. Это время «закрепления ценностей» и усвоения позитивного опыта в разрешении проблемных ситуаций.

Именно на этом этапе развития ребенку жизненно необходимы понимание и поддержка взрослого!

Он является критическим, так как связан с «трудностями роста»: половым созреванием и «гормональными выбросами», ростом мышечной и костной ткани, диспропорции в формировании анатомии, общей диспропорцией в физиологии и психике.

Девочки растут быстрее мальчиков. Именно поэтому девочки в 5-8-х классах обычно выше и крупнее мальчиков.

«Длинноноготь» обусловлена тем, что происходит рост трубчатых костей конечностей, а «угловатость» и «неуклюжесть» обусловлены диспропорцией в нарастании костной и мышечной ткани не в пользу последней. Следствием переживаний по поводу своей внешности может стать снижение самооценки, неуверенность в себе.

Именно поэтому родителям следует заранее готовить своего ребенка к «возможным проблемам». Рассказывайте о том, что вы чувствовали и какие ситуации возникали с ровесниками у вас.

Подросток *обязательно* станет делиться с вами своими проблемами. Важно формировать перспективу, задавать «вектор развития»: «Если ты будешь-посещать плавание, то станешь менее напряженным и быстрее превратишься в прекрасного лебедя...»

Ни в коем случае нельзя позволять родителям фразы типа «Ты разбил чашку - такой неповоротливый!», «Я тебе уже сто раз объясняла - такой бестолковый, ты до сих пор не понял решение задачи!» или «Что ты пишешь, как курица лапой?»

Таким образом, физиология тесно связана с психологией. Если у ребенка наблюдается гипертония, то это может быть связано с ростом сердца и пока еще небольшими кровеносными сосудами. Именно поэтому важно соблюдать *режим дня*, дозировать как физическую, так и психоэмоциональную нагрузку. Правильное построение режима дня и его соблюдение - залог здоровья, успехов в учении.

Так, сон должен составить для младших подростков 10-11 часов, для средних и старших подростков - 8-9 часов.

Выполнять уроки следует с 18⁰⁰ до 19³⁰, начиная с «легких».

Кроме этого, распорядок дня - это способ развития произвольности. В центральной нервной системе (ЦНС) наблюдается усиление подкорковой активности, то есть процессы возбуждения преобладают над процессами торможения. В поведении подростка прослеживается эмоциональная неустойчивость, связанная с резкими перепадами настроения, а также гиперактивность, вследствие чего падает внимательность, ухудшается поведение и успеваемость. Рост ЦНС отражается на тонкой моторике, ухудшается почерк; а также на речь и, зачастую, ответы подростка превращаются в «вытягивание» из него того или иного материала (учебного).

В целом же в результате «перестройки» у младших подростков наблюдается временное снижение успеваемости, часто это является причиной «плохого поведения».

Возраст 13-15 лет - это второй этап полового созревания. Подростки становятся менее раздражительными, чем младшие, они становятся независимыми от взрослых.

Под влиянием гормонов растет мышечная масса, повышается работоспособность. Значительно усиливается интерес к противоположному полу.

Для этого возрастного этапа мерилom успеха является внешность подростка. Отставание от своих сверстников в росте и весе особенно болезненно воспринимается ребятами.

Эти недостатки видимы, и именно они бросаются в глаза. Именно внешность и желание не быть отвергнутым, ведь общение со сверстниками становится ведущим, заставляет подростков по-своему решать проблемы комплекса неполноценности. Одни заявляют о себе тем, что начинают курить, а другие находятся в перманентном конфликте со взрослыми и некоторыми сверстниками - хамят, грубят, веселят окружающих, используя тактику «сердитого внимания».

Более того, развитие «Я», потребности «в чувстве значительности», а не просто желание быть в среде сверстников и занимать определенную позицию в социуме (классе), как раз и проявляются в общении.

Если для младшего подросткового возраста характерно общение, связанное с поведением и учением, то для среднего и старшего подростка - вокруг вопросов личности, индивидуальности. Примером этого может служить один из таких приемов, формирующих социальные барьеры, как осмеяние.

Часто взрослые приписывают недостатки окружению, на самом же деле речь идет о потребности подростка в овладении конструктивными способами взаимодействия. Отсутствие позитивного опыта часто приводит к дезадаптации.

В основе дезадаптации лежит конфликт, а под его влиянием неадекватное реагирование на условия и требования социума в форме тех или иных отклонений в поведении (послушание или бунтарство).

Если родители подростка непостоянны в своих реакциях на его поведение и учение: то хвалят и жалеют, то, наоборот, бранят и сурово наказывают, не обращая на него внимания, подросток становится тревожным, озлобленным - он не знает, что делать!

Проблема в том, что подростку необходим взрослый, для того чтобы научиться быть взрослым!

Развитие ответственности за действия и поступки, осознанности начинается в семье. Основой является четкое распределение обязанностей (уборка, мытье посуды и другое). Это необходимо решить на семейном совете. Обязанности должны иметь все. Назначьте санкции за нарушение или невыполнение и, главное, выработайте единое требование - это единственный способ повышения ответственности, а также ухода от манипуляции.

И не вздумайте перекладывать воспитание на плечи бабушек, лучше «продленка»!

Плохое поведение - это первый признак того, что потребность в «принятии и уважении», «самовыражении» не удовлетворяется.

Слабая успеваемость - это низкая школьная мотивация, которая обусловлена неумением делать выбор и брать на себя ответственность за решения.

С чего начать?

Для начала задайте себе вопрос, а кто для моего ребенка является идеалом (кумир помогает подростку стать лучше); какие качества ему нравятся в кумире, почему внешние, а не внутренние или наоборот; кому еще из одноклассников нравятся «он» или «она». Тогда, возможно, вы поделитесь своими воспоминаниями «О своем подростковом кумире» и найдете способ, как найти свое «Я» и достичь успеха.