

Откройте для подростка — где «заканчиваетесь» Вы и «начинается» он.

Заставьте ребенка взять ответственность за свои мысли, чувства и за свое поведение.

Выработайте у него навыки грамотного поведения в опасных ситуациях, чтобы он мог сам с ними справиться.

Поощряйте его желание стать самостоятельным.

Научите его отказывать, сказать «НЕТ», если он сталкивается с сильным давлением.

· Не воспринимайте поступок ребенка как направленный персонально на Вас.

Пять советов, как воспитывать у подростка моральную ответственность.

1. Когда Вы даете обещание и выполняете обещанное, Ваш ребенок видит надежность и порядочность,

2. Когда у Вас есть мужество поступать правильно, Ваш ребенок испытывает доверие и уважение к Вам.

3. Когда Вы выражаете сочувствие тем, кому не очень повезло. Ваш ребенок видит эту заботу и учится сопереживанию.

4. Когда Вы быстро прощаете, Ваш ребенок видит сочувствие и понимание.

5. Подчиняясь законам и правилам, Вы формируете его гражданское сознание.

Как найти путь к сердцу Вашего подростка.

Уважайте потребности Вашего ребенка в частной жизни и своем пространстве.

Позвольте ему самовыражение в оформлении своей комнаты.

Расскажите ребенку истории из своей подростковой жизни

"Фонд поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации", общероссийский "Телефон доверия": **8-800-2000-122**

Единый телефон доверия по ХМАО – Югре: **8-800-101-12-00**

Телефон психологической службы ПНД: **25-99-09**

Консультация психолога в
МКУ «Центр диагностики и консультирования».

Запись по телефону: 52-59-54

Время работы: с 9.00 до 17.00 часов

Выходной - суббота, воскресенье

Наш адрес: ул. Декабристов, 16

Муниципальное казенное учреждение для детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи «Центр диагностики и консультирования»

**ОСОБЕННОСТИ
ПОДРОСТКОВОГО
ВОЗРАСТА**



«**Подростковый возраст** — стадия развития между детством и взрослостью (от 10–12 до 16–17 лет), которая характеризуется качественными изменениями, связанными с половым созреванием и вхождением во взрослую жизнь».

Психологические особенности подросткового возраста получили название "**подросткового комплекса**". Что же он представляет собой? Вот его проявления:

- чувствительность к оценке посторонних своей внешности
- крайняя самонадеянность и безапелляционные суждения в отношении окружающих
- внимательность порой уживается с поразительной черствостью, болезненная застенчивость с развязностью, желанием быть признанным и оцененным другими - с показной независимостью, борьба с авторитетами, общепринятыми правилами и распространенными идеалами - с обожествлением случайных кумиров.

Для подростков характерна полярность психики:

- Целеустремленность, настойчивость и импульсивность,
- Неустойчивость может смениться апатией, отсутствие стремлений и желаний что-либо делать,
- Повышенная самоуверенность, безапелляционность в суждениях быстро сменяется ранимостью и неуверенностью в себе;
- Потребность в общении сменяется желанием уединиться;
- Развязность в поведении порой

сочетается с застенчивостью;

- Романтические настроения нередко граничат с цинизмом, расчетливостью;
- Нежность, ласковость бывают на фоне недетской жестокости.

Характерной чертой этого возраста является любознательность, пытливость ума, стремление к познанию и информации, подросток стремится овладеть как можно большим количеством знаний, но не обращая порой внимания, что знания надо систематизировать.

Стенли Холл назвал подростковый период периодом «Бури и натиска». Так как в этот период в личности подростка сосуществуют прямо противоположные потребности и черты. Сегодня девочка-подросток скромно сидит со своими родственниками и рассуждает о добродетели. А уже завтра, изобразив на лице боевую раскраску и проколов ухо десятком сережек, пойдёт на ночную дискотеку, заявив, что «в жизни надо испытать все». А ведь ничего особенного (с точки зрения ребенка) не произошло: она просто изменила мнение.

Как правило, подростки направляют умственную деятельность на ту сферу, которая больше всего их увлекает. Однако интересы неустойчивы. Месяц позанимавшись плаванием, подросток вдруг заявит, что он пацифист, что убивать кого бы то ни было — страшный грех. И по сему увлечется с тем же азартом компьютерными играми.

Как найти общий язык с подростком

Восемь «волшебных» слов, которые связывают роди-телей и детей-подростков и делают их отношения более близкими и позитивными: умения ПРОЩАТЬ, ДОВЕ-РЯТЬ, БЛАГОДАРИТЬ, ЦЕНИТЬ, ИЗВИНЯТЬСЯ, УВА-ЖАТЬ, быть СМЕЛЫМ.

И восьмое слово - ЗАВТРА: в отношениях могут быть трудные моменты, но они пройдут.

Пять советов, как показать ребенку свою поддержку:

1. Демонстрируйте свою заинтересованность в том, чтобы помочь, не пытайтесь при этом

руководить.

2. Чтобы сохранить спокойствие и помочь ребенку, отделяйте свои чувства от чувств своего ребенка.

3. Поделитесь с ним историей о похожей ситуации в Вашей жизни.

4. Спросите ребенка, хочет ли он получить Ваш совет.

5. Поддерживайте в Вашем ребенке уверенность в себе.

Что делать в том случае, если Вы задаете вопросы, а в ответ слышите плохие новости.

Демонстрируйте ребенку, что Вы сможете справиться со всем, о чем он Вам расскажет.

Действуйте вместо того, чтобы реагировать!

Вместе работайте над поиском решения.

Похвалите ребенка за усилия, которые он продемон-стрировал, когда пришел к Вам поговорить.

Как разрешать конфликт с подростком.

·Говорите спокойно и твердо.

·Не злитесь. Когда сердитесь, возьмите «тайм-аут».

Делайте паузы в разговоре, чтобы дать ребенку высказаться.

Позвольте подростку выразить свой гнев, но пусть он делает это в своей комнате.

Откажитесь от той модели поведения, которая неэффективна.

Учите его поступать по-другому, не споря с ним.