



Возрастные особенности подростков и их воспитание

ПОДГОТОВИЛА: ПЕДАГОГ-ПСИХОЛОГ МАОУ ДО Г. ИРКУТСКА «ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА»

БУСЫГИНА ДАРЬЯ СЕРГЕЕВНА

Пубертат: общие симптомы

- ▶ Пубертатный период начинается, когда мозг отправляет сигнал на начало выработку гормонов. У девочек он посылается к яичникам, у мальчика – к семенникам. Это ускоряет процесс роста, формирования вторичных половых признаков, заметные изменения в мозговой деятельности. Также наблюдается подготовка к полноценной работе репродуктивной системы.
- ▶ Изменения происходят в гормональной системе подростка, теле и психике. На все это требуются психические силы.
- ▶ Подростки протестны и агрессивны. Но если агрессия запретна, то проживаться она может через депрессивные состояния (что опаснее) или через пассивные формы агрессии: манипуляции, шантаж, саботаж.
- ▶ Девочки переживают из-за своей привлекательности, мальчики тревожатся на тему своей силы, успешности, лидерской позиции. При обилии идей, как правильно жить, у подростков мало возможностей для их реализации.

Пубертат у девочек

- ▶ С 11 лет начинаются видимые физиологические изменения, до этого происходит физиологическая перестройка организма, не видимая невооруженным глазом.
- ▶ Девочке важно быть привлекательной и выбираемой мальчиками, как бы она ни утверждала обратное. В этом возрасте опасна любая критика ее тела и внешности, потому что она убеждена: «тело — это я». Тело не всегда можно изменить так, чтобы соответствовать каким-то бьюти-стандартам. В этот период важно помочь девочке найти свой стиль, свою внешнюю и не только внешнюю привлекательность.
- ▶ В идеале посыл от отца к дочери должен быть такой: «Я замечаю, какая ты красивая и расцветающая, но ты достанешься какому-нибудь молодому парню».
- ▶ Маме нужно отслеживать, чтобы женская конкуренция или страхи перед сексуальностью дочери с ее стороны не мешали девочке искать свой сексуальный образ.

Пубертат у мальчиков

- ▶ У мальчиков гормональная буря выражается в том, что повышается тестостерон, поведение становится более агрессивным, протестным, бунтующим. Обычное дело, когда начинается переходный возраст у мальчиков в 12 лет. И нередко переходный возраст у мальчиков в 14 лет проявляется особенно ярко и выразительно.
- ▶ Наибольшее напряжение чаще всего возникает между папой и подростком. Отец требует выполнения правил, мальчик протестует, и формы его протеста и агрессии не всегда выражаются в приемлемой форме. Агрессию подавлять не стоит, она помогает отделяться и вполне естественна, а вот форму выражения можно корректировать. «Я понимаю, что ты злишься, но хамить нам нельзя», «я слышу, что ты против, но грубить не стоит».
- ▶ Поддержка, признание и уважение отца закладывают в мальчике крепкое основание его хорошей самооценки.

СКОЛЬКО ДЛИТСЯ ПОДРОСТКОВЫЙ ВОЗРАСТ

- ▶ Переходный возраст закончится тогда, когда ребенок научится опираться на себя, но при этом готов принимать помощь родителей. Когда снижается протест и появляется взрослое сотрудничество, в том числе и со взрослыми. Подросток в этот период чувствует себя увереннее, больше знает, кто он такой, понимает свои ценности и «правила жизни», умеет дружить, находится в отношениях с противоположным полом, пусть временно и без сексуальной близости или с ней. Может выполнять взрослые задачи без родительского контроля или поощрения. Он нацелен на будущее, которое видит не идеализированно, а более трезво. При этом подросток благодарен родителям и разговор с ним ощущается как «взрослый-взрослый».
- ▶ Если пубертат протекает активно и бурно, то на кризис уходит 2–3 года. Но если родители начинают подавлять ребенка, он может отложиться на более поздний возраст и протекать позднее с осложненными последствиями или затянуться на более долгий срок.

Опасности пубертата

- ▶ Пытаясь утвердиться в новой социальной позиции, подросток старается выйти за рамки ученических дел в другую сферу, имеющую социальную значимость.
- ▶ Упрямство, негативизм, обидчивость и агрессивность подростков являются чаще всего эмоциональными реакциями на неуверенность в себе.
- ▶ Факторами риска являются: физическая ослабленность, особенности развития характера, отсутствие коммуникативных навыков, эмоциональная незрелость, неблагоприятное внешне-социальное окружение.

Поведенческие отклонения:

- ▶ Селфхарм — это агрессия, направленная на себя, которая проявляется в разных формах причинения самому себе вреда. Чаще всего селфхарм связывают с порезами, ударами или ожогами. Бывает суицидальный, несуицидальный и «случайный селфхарм».
- ▶ Токсикомания – это такое же заболевание, как алкоголизм и наркомания. У детей оно начинается со злоупотребления каким-нибудь психоактивным веществом: клей, бензин, бытовой газ или что-то другое. Сниффинг – разновидность токсикомании – в данном случае подростки вдыхают бытовой газ.
- ▶ Для подросткового возраста характерны различные проявления суицидальной активности – мысли, намерения, высказывания, угрозы, попытки, покушения.

Психологические задачи пубертата

- ▶ Сепарация (отделение от родителей)
- ▶ Поиск ответа на вопрос «Кто я как взрослый человек?».
- ▶ Поиск ответа на вопрос: «Кто они, другие люди?».
- ▶ Поиск ответа на вопрос: «Кто я в рамках своего пола: что я за девушка — женщина, юноша — мужчина?».

Главные заблуждения о пубертате

- ▶ Главное — это учеба, и еще надо «закрутить гайки» в ответ на возмутительное поведение.
- ▶ Подростки — страшные циники и грубияны.
- ▶ Подростки очень безответственны.



Что нельзя делать родителям

- ▶ Родителям хочется подавить протест и повернуть реки вспять, туда, где было полное подчинение и послушание. В этом случае дети не выполняют своих психологических задач по отделению и взрослению. Поэтому родителям не следует требовать от ребенка того, что он не может выполнить. Вместо этого нужно много и подробно обсуждать и договариваться с детьми, и при этом быть готовыми к тому, что не все договоренности будут соблюдены — ведь ребенок только учится этому.
- ▶ Самооценка и личность ребенка активно формируется именно сейчас, в этот самый момент! И если он постоянно слышит: «Ты нас разочаровываешь!», «Ну что ты за человек!» — это будет плохой опорой в непростое для него время, когда он и так переполнен стыдом и тревогой.
- ▶ Контролируйте себя и хотя бы иногда положительно отражайте ребенка с верой в его благополучное будущее, с уважением к тому, что и как он делает. Не нужно врать, если пока нет особых заслуг, но нужно напрячься, чтобы видеть в нем что-то хорошее, достойное вашего признания.

В завершение

- ▶ Не лишайте ребенка общения, иначе он не только не выполнит психологические задачи кризиса, но и в сложный для него момент отчаяния может остаться в одиночестве. А в возрасте, когда риск суицидов высок, опасно оказаться в моменте, где некому пожаловаться и не с кем обсудить сложную ситуацию.

