

Рекомендации родителям шестиклассников

Особенности подросткового возраста

1) Половое созревание и неравномерное физиологическое развитие, обуславливающие эмоциональную неустойчивость и резкие колебания настроения.

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.

Рекомендации:

1) Будьте терпеливы. Скоро настроение ребенка изменится и он придет к Вам за советом

2) Постарайтесь понять и принять. После бурной негативной реакции подростка у нас может возникнуть обида «Как ты с матерью разговариваешь?!» Когда через пять минут он придет к Вам как ни в чем не бывало, постарайтесь принять его и простить, объяснив, что Вам больно и неприятно, но не отталкивайте его в ответ, иначе между вами расширится пропасть.

3) Устанавливайте границы дозволенного. Если ребенок позволяет себе что-то, что непозволительно делать, произносить в присутствии взрослых, Вы можете обозначить ему, что он может «спустить пар», например в ванне, когда шумит вода и никто больше не слышит. У ребенка есть негативные эмоции, подскажите, в какое русло их можно направить, чтоб спустить.

2) Изменение социальной ситуации развития: переход от зависимого детства к самостоятельной и ответственной взрослости.

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.

3) Появление «чувства взрослости», желание подростка признания своей «взрослости».

В этом возрасте подростки стремятся освободиться от эмоциональной зависимости от родителей. Они стремятся расширить свои права, делать так, как они сами хотят, знают, умеют. 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 учится 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.

Рекомендации:

- 1) Общение должно быть в виде диалога, где существует равенство позиций взрослого и подростка.
- 2) Помните, что подросток - личность, претендующая на равные со взрослыми отношения и права. Уважайте его право выбора, в том числе право на совершение ошибки.
- 3) Помня о правах ребенка, не будем забывать и о его обязанностях. Принимая самостоятельность ребенка, не сводите ее к вседозволенности.
- 4) Крайне важно наличие системы последовательных требований, правил и санкций за их нарушение, а также поощрений. Совместно с ребенком разработайте такую систему требований. Необходимо, чтобы ребенок принимал участие в обсуждении, имел возможность вносить предложения, был в курсе этих правил и согласился с санкциями. Требования и правила должны быть хорошо аргументированы и понятны ребенку. Санкции – то есть последствия за нарушения правил - не должны унижать честь и достоинства подростка, также недопустимо лишать ребенка жизненно важных сторон его жизни – общения со сверстниками и родителями.

4) Смена ведущей деятельности: учебную деятельность вытесняет интимно-личностное общение со сверстниками.

Ведущая деятельность - это 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.

5) 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.

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. В подростковом возрасте резко падает авторитет взрослого и возрастает значимость мнения сверстников.

Рекомендации:

- 1) Постарайтесь выяснять, какие трудности в общении испытывает подросток и подсказать ему, как правильно обратиться, что сказать. Они только учатся общаться, им в этом нужна помощь и поддержка.
- 2) Проявляйте свой интерес к общению ненавязчиво. Некоторые вещи подросток не сможет вам рассказать. У него есть на это право. Не давите на него, а просто показывайте, что вам это интересно, что он может рассказывать то, что считает нужным. Вам можно доверять.

6) Открытие и утверждение своего «Я», поиск собственного места в системе человеческих взаимоотношений.

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.

Рекомендации:

- 1) Избегайте оценок личности, напротив, высказывайте отношение к поступкам, к поведению.
- 2) Развивайте самосознание (спрашивайте о смыслах поступков, о намерениях)

Формируем правильную самооценку у подростка

Терпение. Промахи и оплошности воспринимайте как неизбежные, но временные трудности. Осознайте очевидный факт – Ваш ребенок обязательно вырастет, и научится всему, что необходимо - заправлять постель, правильно говорить, перестанет ковырять в носу и проживать свою собственную жизнь, и будет совсем как все остальные взрослые люди. Только благодаря Вашим стараниям – с высокой самооценкой.

Позвольте ребенку ошибаться. Он имеет право ошибаться, потому что он растет и только учится все делать правильно. Обращайте внимание на «хорошие» черты характера, и не замечайте «плохие».

Гордитесь своим ребенком и чаще говорите ему об этом. Восхищайтесь им и чаще говорите, какой он умный, добрый, сообразительный, талантливый, послушный. Это поможет сформировать и поддерживать у подростка позитивное отношение к себе. Очень важно не только *говорить* так про ребенка, но и *думать*.

Будьте искренне уверены, что ребенок действительно умный, талантливый, добрый, послушный, и он станет таким – дети очень чутко реагируют на бессознательные импульсы. Поэтому измените свою внутреннюю установку – изменится и ребенок.

Естественно, только говорить и думать так еще недостаточно. **Нужно, чтобы ценность личности измерялась реальными успешными делами.** Поэтому научите свое дитя делать что-то хорошо (то, к чему есть склонность), выгодно отличаться от других сверстников. И тогда он получит признание не только от Вас, но и от других людей.

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

Используйте в повседневном общении приветливые фразы, такие, как: «Я рада тебя видеть», «Мне нравится, как ты улыбаешься», «Ты мой хороший», «Как хорошо, что ты у нас есть», «Давай побудем вместе». Благодаря

этим сообщениям, ребенок чувствует, что родители любят и замечают его, ценят за то, что он просто есть.

Обнимайте своего ребенка не менее 8 раз в день, лучше – чаще.

Объятия и прикосновения для каждого человека – это лучшие «слова» о том, какой он хороший и любимый.

Разрешите и себе ошибаться, и исправлять свои ошибки. Вы не обязаны быть идеальными родителями! В конце концов, все мы несовершенны. Все мы стараемся стать намного лучше, но стать идеальным не удастся никому. Самое важное, что нужно помнить – это то, что и вы, и ваш ребенок в любом случае достойны любви и радости в этой жизни.