

# Родительское собрание «Особенности подросткового возраста. Формирование самосознания»

Л.М. Левина, начальник  
отдела психолого-педагогической помощи

*Взрослые, уже давно забывшие, как были детьми,  
закатают глаза, усмехнутся и скажут: «Все пройдет».*

*Как будто подростковый возраст— болезнь  
сродни ветрянке. О нем все вспоминают  
как о досадной неприятности,  
но совершенно забывают,  
насколько болезненно переживали его в свое время.*

*Джоди Пиколт*

# Подростковый возраст

переломный

критический

переходный

трудный

возраст полового созревания

**ПОДРОСТОК – ...«уже не ребёнок, но ещё не взрослый  
!!!»**



Подростковый возраст — непростой этап перехода от детства к взрослости: «От одного берега горной реки по канатному мостику до другого берега»



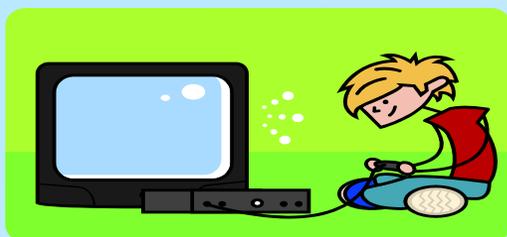


Современных подростков часто называют буквами латинского алфавита — **«Y и Z»; «Миллениалами», «Поколением быстрых кнопок», «Цифровым поколением».**

Подростковый возраст определяется как  
«период развития детей от 11-12 до 15-16 лет»



**Старший подросток  
14-16лет**



**Средний подросток  
12-14 лет**

**Младший подросток  
11-12 лет**

# Три типа развития отрочества:

1. Резкое, бурное, кризисное течение, когда отрочество переживается как второе рождение, в итоге которого возникает новое «Я».
2. Плавный, медленный постепенный рост, когда подросток приобщается к взрослой жизни без глубоких и серьезных сдвигов в собственной личности.
3. Подросток сам активно и сознательно формирует и воспитывает себя, преодолевая усилием воли внутренние тревоги и кризисы. Этот тип характерен для подростков с высоким уровнем самоконтроля и самодисциплины

# Подростковый возраст

Этому возрасту  
свойственна **двойственность** и  
**противоречивость**.



# Подростковый возраст

1. Развитие подростков характеризуется интенсивным ростом, включающим изменения размеров тела и видимые структурно-скелетные изменения.
2. Значительное отставание роста диаметра кровеносных сосудов от роста сердца → сердцу необходимо больше сокращений, увеличивается пульсация, возрастает кровяное давление, возможны сжимающие головные боли, перепады мышечного и сосудистого тонуса.
3. Рост костей опережает рост мышц → непропорциональность тела.
4. Грудная клетка отстает от всего костяка, а внутренние органы: сердце, легкие, бронхи достигают нормы → затрудненное дыхание

# Подростковый возраст

Половое созревание *девочек* начинается на 1-2 года раньше, чем у мальчиков.

К 10-11 годам в кровь начинает поступать половой гормон, специфичный для данного пола (до этого возраста в крови содержится одинаковое количество гормонов обоего пола).

# Подростковый возраст

После завершения полового созревания темп роста девочек резко падает. К 15-16 годам они уже сформированы, их рост прекращается.

*У мальчиков* период усиленного роста приходится на период 12-14 лет. К 15-16 годам они значительно выше девочек. Рост мальчиков продолжается до 18-20 лет.

# Подростковый возраст

- Отличия в темпах созревания влияют на общее состояние.
- Усиленный рост и непропорциональность развития заставляет подростков чувствовать себя неловко, дискомфортно. И у мальчиков, и у девочек появляется тревога, озабоченность по поводу происходящих изменений. Они постоянно исследуют физические изменения, сравнивая свои характеристики с характеристиками сверстников.

Физические изменения, приводят к формированию образу физического «Я»



# Подростковый возраст

Формирование чувства взрослости, собственных взглядов, поиск своего «Я».

Чувство взрослости подростка проявляется:

- ✓ в желании, чтобы все – и взрослые и сверстники – относились к нему не как к маленькому, а как к взрослому;
- ✓ в стремлении к самостоятельности, желании оградить некоторые стороны своей жизни от вмешательства родителей;
- ✓ *претендует на равноправие в отношениях со взрослыми и идет на конфликты, отстаивая свою «взрослую» позицию.*

Развитие чувства взрослости приводит к ярко выраженной потребности в *самоутверждении*.

# Подростковый возраст

Стремление к самоутверждению может вызвать:

- ✓ возникновение конфликтных отношений со взрослыми;
- ✓ негативизм, упрямство, строптивость, бунт против взрослых;
- ✓ безразличие к оценке успехов, к школе;
- ✓ восприимчивость к промахам родителей и учителей

# Подростковый возраст

Примерно в 12-13 лет возникает интерес к своему внутреннему миру, а затем происходит постепенное усложнение и углубление самопознания.

Сложные переживания, связанные с новыми отношениями, свои личностные черты и поступки анализируются им пристрастно. Подросток хочет понять, какой он на самом деле, и представляет себе, каким он хотел бы быть. Возникает потребность разобраться в себе самом.

# Подростковый возраст

Самооценка подростка неустойчива: он склонен считать себя либо гением, либо ничтожеством. Любая мелочь может в корне изменить отношение подростка к себе. Если он вынужден признать, что что-то не так, его мнение о себе падает по всем пунктам, правда, такая противоречивая самооценка необходима для того, чтобы развить у него новые, взрослые критерии личностного развития.

# Подростковый возраст

Ведущая деятельность в этот период – *интимно-личностное общение*.

Общение пронизывает всю жизнь подростков, накладывая отпечаток и на учение, и другие занятия, и на отношения с родителями.

Подростковая дружба – сложное, часто противоречивое явление.

Близкие друзья – ровесники одного и того же пола, учатся в одном классе, принадлежат к одной и той же среде

*Неформальные группы*

- ✓ Взаимная симпатия.
- ✓ Общие интересы, занятия.
- ✓ Способы развлечений, место проведения свободного времени.

# Что необходимо знать родителям про общение подростков?

Общение со сверстниками в подростковом возрасте существенно сказывается на сохранении психического здоровья.

Невозможность общения, его ограничение, наносит ущерб чувственному миру подростка: вызывает тревожное беспокойство, неуверенность в себе.

# Что необходимо знать родителям про общение подростков?

Проблемные отношения со сверстниками в подростковом возрасте приводят к неврозам, нарушениям поведения, склонности к правонарушениям.

Учеными установлено, что у тех подростков, которые в 12-14-летнем возрасте были ориентированы на общение только в семье и со взрослыми, в последствии возникали проблемы во взаимоотношениях с людьми, причем не только в личных, но и служебных ситуациях.

# Что необходимо знать родителям про общение подростков?

Ложь в подростковом возрасте нередко связана с противоположностью норм, принятых в группе сверстников, требований взрослых. Подростку крайне важна оценка друзей, и поэтому он ведет себя соответствуя их ожиданиям, но при этом, не желание огорчать взрослых или боясь наказания, обманывает их.

# Что необходимо знать родителям про общение подростков?

С развитием группового общения связана одна из наиболее сложных проблем подросткового возраста – проблема отверженности. Переживания при отверженности могут быть негативными, если подросток адекватно осознает свое положение, либо неадекватными позитивными, выполняющими защитную функцию, если подросток оценивает свое положение как благополучное.

# Что необходимо знать родителям про общение подростков?

От отверженности следует отличать низкую общительность, когда подросток по тем или иным причинам не включается в группу. Обычно у необщительного подростка все же есть один-два близких друга.



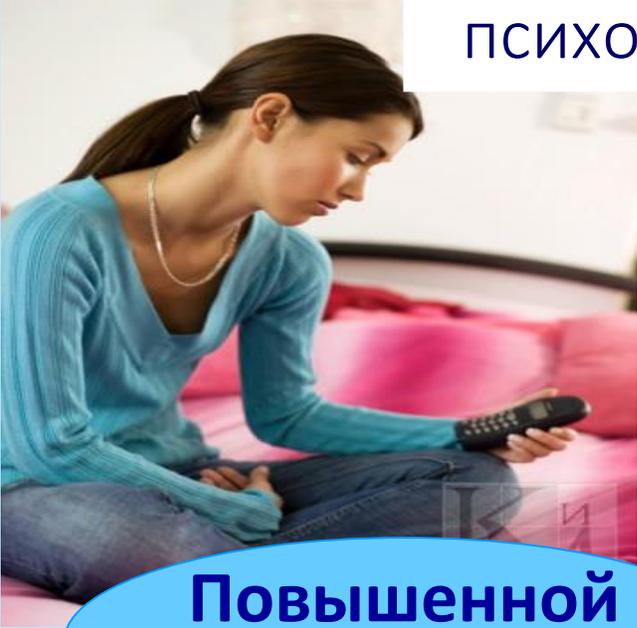
# Подростковый возраст

В этом возрасте наблюдается резкий рост таких поведенческих характеристик, как агрессивность, недисциплинированность, конфликтность, неумение владеть собой, в которых нередко кроются истоки подростковых асоциальных форм поведения.

# Подростковый возраст

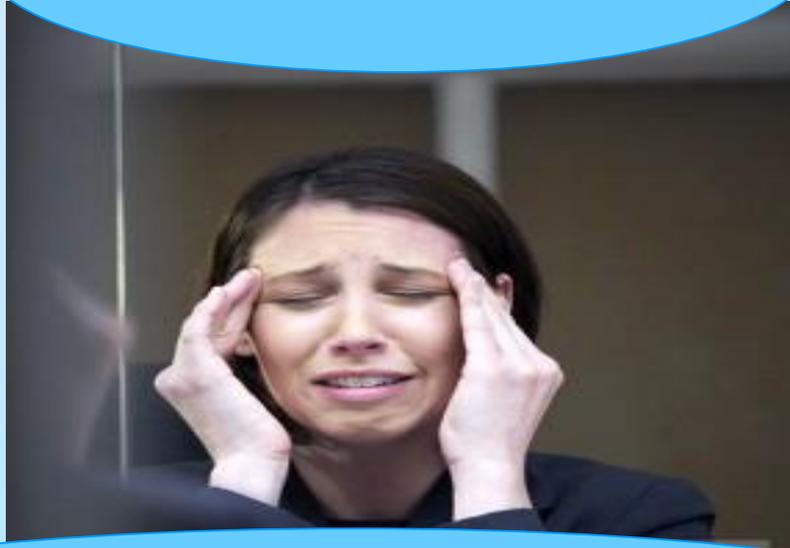
Характерная черта подросткового периода – *дисгармония в целях и достижениях*: возрастают потребности, дети хотят много, а делают мало.

Нарушение слаженности в деятельности организма и неотрегулированная новая система его функционирования, противоречия психологического плана являются **ОСНОВОЙ** общей



**Повышенной  
утомляемости**

**Неуравновешенности**



**Раздражительности**



**Резких перепадов  
настроения**

# Важно!

Сложности и противоречия подросткового возраста сами по себе не являются причинами негативного отклонения в поведении. Причина этих отклонений – *педагогические ошибки родителей и учителей, влияние окружающей микросреды*. Подросток становится трудновоспитуемым лишь в том случае, когда применяемые к нему меры воздействия не успевают за быстрыми темпами изменения его личности



Не воспитывай  
детей, все равно  
они будут  
похожи на тебя.  
Воспитывай себя!

— Английская пословица

# Что может стать неблагоприятными жизненными обстоятельствами?

- Переживание обиды, одиночества, собственной ненужности, отчужденности и непонимания.
- Действительная или мнимая утрата любви родителей, неразделенное чувство влюбленности, ревность.
- Переживания, связанные со сложной обстановкой в семье, со смертью, разводом или уходом родителей из семьи.

# Что может стать неблагоприятными жизненными обстоятельствами?

- Чувства вины, стыда, оскорбленного самолюбия, самообвинения (в т.ч. связанного с насилием в семье, т.к. зачастую подросток считает себя виноватым в происходящем и боится рассказать об этом).
- Боязнь позора, насмешек или унижения.
- Страх наказания (например, в ситуациях серьезного проступка или правонарушения), страх последствий неуспешного выполнения какой-либо деятельности (например, неуспешной сдачи экзаменов).
- Любовные неудачи, трудности в сексуальных отношениях, беременность.

# Что может стать неблагоприятными жизненными обстоятельствами?

- Чувство мести, злобы, протеста, угроза или вымогательство.
- Желание привлечь к себе внимание, вызвать сочувствие, избежать неприятных последствий, уйти от трудной ситуации, повлиять на другого человека.
- Сочувствие или подражание товарищам, кумирам, героям книг или фильмов, следование «моде».
- Нереализованные потребности в самоутверждении, в принадлежности к значимой группе.

# Реакция на жизненные ситуации

- Поведение подростков зачастую бывает непредсказуемым, за короткий период они могут продемонстрировать абсолютно противоположные реакции.
- Целеустремленность и настойчивость сочетаются с импульсивностью.
- Неуемная жажда деятельности может смениться апатией, отсутствием стремлений и желаний что-либо делать.
- Повышенная самоуверенность, безапелляционность в суждениях быстро сменяются ранимостью и неуверенностью в себе.

# Реакция на жизненные ситуации

- 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.

Норма	Отклонения от нормы
<p data-bbox="147 229 1225 372">Стремление к самоутверждению, отстаиванию</p> <p data-bbox="147 429 1065 572">равных со взрослыми прав в умеренных пределах</p>	<p data-bbox="1294 229 2321 558">Чрезвычайное, заостренное проявление стремления к самоутверждению, отстаивания равных со взрослыми прав</p>
<p data-bbox="147 729 1003 872">Противостояние взрослым связано со стремлением</p> <p data-bbox="147 929 1243 1072">доказать свою самостоятельность, независимость</p>	<p data-bbox="1294 729 2321 972">Противостояние носит излишне болезненный характер, доходит до враждебности</p>

Норма	Отклонения от нормы
Проявление симптомов кризиса зависит от ситуации, поведение достаточно гибко приспосабливается к ситуации	Симптомы кризиса проявляются без какой-либо видимой причины
Относительно разнообразные формы проявления, поведения	Однообразное проявление «бунтарства» (поведение) на различные ситуации, поводы, устойчивы в проявлении

Норма	Отклонения от нормы
Проявления кризиса бывают временами, кратковременны	Симптомы кризиса наблюдаются постоянно
Относительно легко поддаются коррекции – можно договориться	Не приемлют доводов и компромиссов
Проявляются примерно так же (по интенсивности, частоте, форме проявления), как у большинства одноклассников и других сверстников подростка	Проявляются гораздо резче, интенсивнее, в более грубых формах, чем у большинства одноклассников и других сверстников подростка
Не выходят за рамки социальных норм поведения	Выходят за рамки социальных норм поведения

# Что делать родителю в трудных ситуациях?



- 1. Сохраняйте спокойствие.** Развивайте у ребенка навыки преодоления сложных ситуаций, учите справляться со стрессом!

# Что делать родителю в трудных ситуациях?



- 2. Оцените степень Вашего участия.** Составьте список, что самое важное в Вашей жизни (запишите в столбик). С левой стороны расставьте номера: 1– самое важное, 2 – менее важно. вспомните, например, вчерашний день. С правой стороны столбика напишите, сколько времени (часов, минут) Вы уделили этому. Сравните номер слева и время, указанное справа. А теперь посмотрите, какое место занимает ребенок этом в ряду? Сколько времени Вы уделили ему?

# Что делать родителю в трудных ситуациях?

## **3. Установите доверительный контакт.**

Подумайте о том, как Вы любите своего ребенка, выпишите на листочек все то, за что Вы можете его похвалить, все то, за что Вы можете ему сказать спасибо.

**Скажите об этом ребенку сегодня.**

**Говорите об этом ребенку каждый день.**



# Что делать родителю в трудных ситуациях?

## 4. Поддерживайте доверительные отношения с ребенком.

Учитесь понимать язык, на котором говорит Ваш ребенок.

Всегда воспринимайте его проблемы и переживания серьезно, без критики и насмешек. Говорите с ним о его переживаниях, чувствах, эмоциях. Обсуждайте ближайшее и далекое будущее. Заботьтесь о том, чтобы подросток «принимал» свое тело, себя таким, какой он есть. Поддерживайте семейные традиции и ритуалы. Старайтесь поддерживать режим дня подростка. Поощряйте ребенка к заботе о ближних (старшее поколение, младшие дети, домашние питомцы).

# Что делать родителю в трудных ситуациях?

5. **Создайте домашнюю традицию ежедневно обсуждать проблемы и трудности.** Делитесь с ребенком своими трудностями. Показывайте, что все они разрешимы. Говорите о способах разрешения проблем и людях, которые в этом помогают. Спрашивайте о его проблемах и трудностях. Вместе ищите способы их разрешения. Говорите о том, что вместе вы всегда найдете выход из любой ситуации.



# Что делать родителю в трудных ситуациях?

## 6. Контролируйте пребывание ребенка в сети.



**0-3 года**

Цифровые технологии как подмена предметного мира и уплощение эмоциональной привязанности



**12-14 лет**

Диффузия личностной, гражданской и социальной идентичности подростка в виртуальной среде



**4-7 лет**

Сюжетно-ролевая игра с готовыми образцами – отсутствие навыков саморегуляции, задержка развития воображения



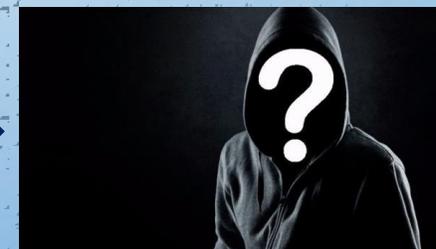
**14-17 лет**

Отставание взросления и трудности профессиональной ориентации



**7- 12 лет**

Вытеснение цифровой средой учителя как источника контроля и обратной связи в учебной деятельности



**18 – 21**

Трудности и неопределенность личностного и профессионального самоопределения и становления

# Что делать родителю в трудных ситуациях?

- 7. Учите ребенка и справляться с трудностями.** Научите ребенка, принимая решение, просчитывать его последствия меру ответственности. Постарайтесь задавать открытые вопросы, над которыми надо подумать и не ограничиваться односложным «да» или «нет». Расскажите людям, к которым можно обратиться за помощью трудных ситуациях, службах экстренной помощи. Научите ребенка выражать свои эмоции социально приемлемых формах. Научите ребенка расслабляться, управлять своими **ЭМОЦИЯМИ СЛОЖНЫХ**, критических для него ситуациях.



# Что делать родителю в трудных ситуациях?

- 8. Говорите по душам.** Перед началом разговора проговорите про себя, как Вы любите своего ребенка, что он ценнее всего в этой жизни. Выслушивайте и постарайтесь услышать. Обсуждайте проблемы открыто, это снимает тревожность. Подчеркивайте временный характер проблем, вселяйте надежду. Обещайте, что без его согласия Вы не расскажете никому о разговоре. Ищите конструктивные выходы из ситуации. Не оставляйте подростка в одиночестве даже после успешного **разговор**

# Что делать родителю в трудных ситуациях?



**9. Обращайтесь за помощью к специалистам.** Обращение не несет за собой никаких негативных последствий.

- **Используйте полезные ресурсы.**

Всероссийский Детский телефон доверия: **8-800-2000-122**

Психологическое консультирование, экстренная и кризисная психологическая помощь для детей в трудной жизненной ситуации, подростков и их родителей (бесплатно, круглосуточно)

Горячая линия «Ребенок в опасности» Следственного комитета РФ:  
**8-800-200-19-10**

# Активное слушание (помогающее слушание)

**АКТИВНОЕ СЛУШАНИЕ** – это не новый способ воздействия на ребенка в "свою пользу",

а путь установления **лучшего контакта** с ребенком, способ показать, что вы его безусловно принимаете со всеми его отказами, бедами, переживаниями

# Правила «активного слушания»

- ✓ Повернуться к ребенку лицом.
- ✓ Говорить реплики в утвердительной форме, не задавать вопросы.
- ✓ «Держать паузу», чтобы дать ребенку возможность разобраться со своими переживаниями, почувствовать, что вы рядом.
- ✓ Обозначить чувство ребенка.

## Пример «активного слушания»

Подросток : «Я больше не могу доверять  
Дмитрию».

Родитель: «Не можешь больше ему доверять», «Ты  
рассердилась на него».



# Что делать родителям, когда их переполняют эмоции?

Если ребенок вызывает у вас своим поведением отрицательные переживания, сообщите ему об этом через «Я-Сообщение»

# Преимущества «Я – Сообщений»

- Выражение своих негативных чувств в удобной для ребенка форме.
- Дети становятся ближе к родителям.
- Дети становятся искреннее в выражении своих чувств.
- Детям предоставляется возможность самим принять решение .
- Дети начинают учитывать наши желания и переживания.

# Правила

- ✓ Выразать отрицательное переживание от первого лица (Я... У меня... Мне...).
- ✓ Обозначать эмоцию (злюсь, гневаюсь, расстраиваюсь, переживаю...).
- ✓ Выразать чувство истинной силы.

- ✓ Ну что у **ТЕБЯ** за вид!
- ✓ **Я** не люблю, когда дети ходят растрепанными, и **МНЕ** стыдно от взглядов соседей.
- ✓ Перестань тут ходить, **ТЫ** мне мешаешь!
- ✓ **МНЕ** трудно собираться на работу, когда под кто-то ходит, и **Я** все время спотыкаюсь.
- ✓ **ТЫ** не мог бы тише включить музыку!
- ✓ **МЕНЯ** очень утомляет громкая музыка.

# Что делать?

АКТИВНО СЛУШАТЬ

СЛУШАТЬ  
("СЛЫШАТЬ")  
ПОТРЕБНОСТИ

БЕЗУСЛОВНО  
ПРИНИМАТЬ  
(8 ОБЪЯТИЙ  
В ДЕНЬ!)

Я-СООБЩЕНИЕ

ГНЕВ  
ЗЛОБА  
АГРЕССИЯ

БОЛЬ  
ОБИДА  
СТРАХ

Потребности в:

- ЛЮБВИ
- ВНИМАНИИ
- ЛАСКЕ
- УСПЕХЕ
- ПОНИМАНИИ
- УВАЖЕНИИ
- САМОУВАЖЕНИИ
- ПОЗНАНИИ

- СВОБОДЕ
- НЕЗАВИСИМОСТИ
- САМООПРЕДЕЛЕНИИ
- РАЗВИТИИ
- САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИИ
- САМОУВАЖЕНИИ
- РЕАЛИЗАЦИИ СОБСТВЕННОГО ПОТЕНЦИАЛА

Базисные стремления:

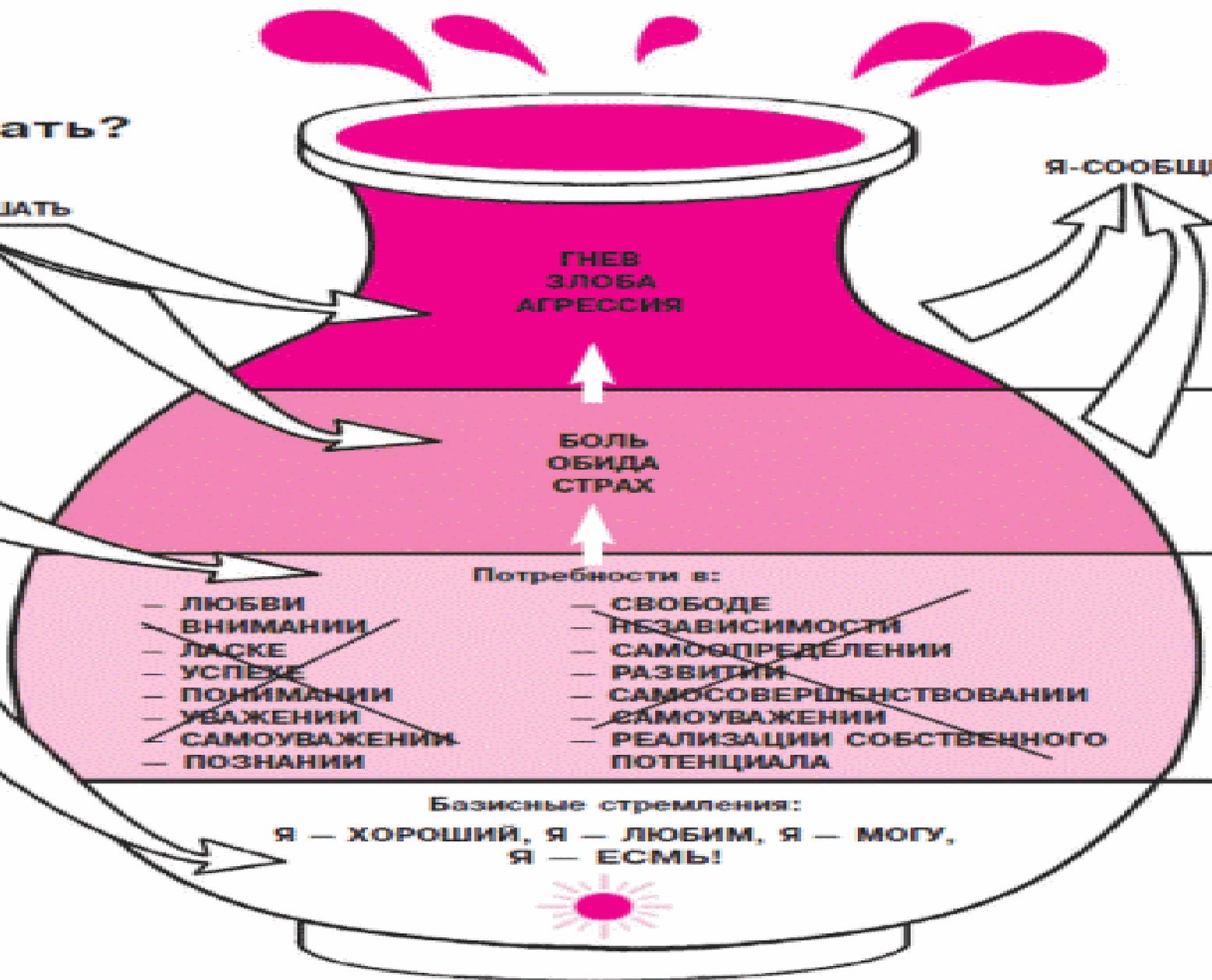
я – ХОРОШИЙ, я – ЛЮБИМ, я – МОГУ,  
я – ЕСМЬ!

I

II

III

IV



*«Когда мне было 14 лет, мой отец был так глуп, что я с трудом переносил его, но, когда мне исполнился 21 год, я был изумлен, насколько этот старый человек за истекшие семь лет поумнел!»*

*Марк Твен*

# Удачи в воспитании подростков !!!

