

## **ПОДРОСТКОВЫЙ ВОЗРАСТ. РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ И РОДИТЕЛЕЙ**

*Стишенок Ирина Владимировна,  
старший преподаватель кафедры управления и технологий образования  
Гомельского областного института развития образования*

Подростковый возраст – стадия онтогенетического развития между детством и взрослостью, которая характеризуется качественными изменениями, связанными с половым созреванием и вхождением во взрослую жизнь. Его можно разделить на три основные этапа:

- I. младший подростковый возраст (10–13 лет);
  - II. средний подростковый возраст (13–15 лет);
  - III. старший подростковый возраст (15–18 лет),
- среди которых наиболее трудным считается средний [1].

Подростковый возраст – это переходный, кризисный период, характеризующийся бурным и во многом противоречивым развитием, сменяющий период сравнительно спокойного роста и накопления сил у младших школьников. В это время происходят значительные изменения и в организме, и в психике ребенка, играющие важную роль в формировании личности человека.

Подростковый возраст – один из самых сложных периодов в развитии ребенка. Это непростое время и для родителей, и для самих подростков. Важнейшая психологическая особенность этого периода – зарождающееся чувство взрослости. Уровень притязаний подростка предвосхищает будущее его положение, которого он фактически еще не достиг, и намного превышает его возможности. Это выражается в стремлении отстаивать свою независимость и права, в то же время ожидая от взрослых одобрительных оценок, помощи, защиты и поддержки.

Выделяются следующие особенности подросткового периода развития:

- ребенок стремится приобрести личную свободу и независимость;
- примеряет на себя различные интересы и жизненные цели;
- вступает в первые романтические отношения;
- привыкает ощущать себя в роли взрослого человека [2].

Для подросткового возраста можно выделить характерные черты:

- демонстративность во всем (поведение, внешний вид);
- эмоциональная нестабильность (импульсивность, перепады настроения, повышенная ранимость, обидчивость);
- бурный рост, развитие и перестройка организма, неравномерность физического развития;
- повышенная чувствительность к оценке посторонних;
- потребность в принятии сверстниками;
- стремления противопоставить себя взрослым, отстаивать свою независимость и права;
- снижение родительского авторитета;

- бунт против контроля со стороны взрослых и одновременно потребность в руководстве и ожидание поддержки;
- зависимость самооценки от стиля взаимоотношений со сверстниками и взрослыми [3].

С учетом вышесказанного при общении с подростком, важно:

- беседу с ним начинать с дружеского тона;
- в процессе общения с подростком проявлять к нему искренний интерес;
- знать, что лучшим словом, располагающим подростка к общению, является его имя;
- диалог с подростком начинать с тех вопросов, мнения по которым совпадают;
- в процессе общения стараться вести диалог на равных;
- уметь смотреть на вещи глазами подростка [2].

Для подростка очень важно признание педагогами и родителями равенства его прав со взрослыми. Если во взаимоотношениях между взрослыми и подростком не все ладится, есть трудности – всегда можно это изменить.

Существуют маркеры поведения подростка, на которое следует обратить особое внимание педагогам и родителям. Это:

- часто грустное настроение, чувство одиночества, бесполезности;
- стремление к рискованным действиям, неоправданным и опрометчивым поступкам, отрицание проблем;

• прямые высказывания типа «Я не могу этого выдержать», «Я устал(а) от такой жизни», «Я больше не буду ни для кого проблемой», «Нет смысла жить дальше», «Скоро все закончится»;

• нехарактерное для данного подростка поведение: снижение социальной активности у ранее общительных детей или наоборот, повышенная общительность у тихонь, несвойственное желание уединения, предпочтение траурной или скорбной музыки, внезапный интерес, проявляющийся косвенно или прямо к отравляющим веществам, раздача личных вещей, утрата интереса к любимым занятиям;

- разговоры об отсутствии ценности жизни;
- высказывания типа «Ничего, скоро вы отдохнете от меня», «Он (она) очень скоро пожалеет о том, что отверг меня», «Ничего, скоро все это закончится для меня». Конечно, при этом необходимо учитывать контекст высказывания.

• несчастная любовь. Взрослые зачастую считают подростковую любовь несерьезной. При неудачном «любовном» опыте ребенок может решить, что он неудачник, никому не нужен в этом мире;

• проблемы в отношениях со сверстниками. Ребенок может чувствовать себя белой вороной, изгоем, с которым никто не хочет общаться [3].

В таком случае разговор с подростком необходимо строить, применяя следующие рекомендации:

сохраните спокойствие. В разговоре с подростком важно сохранять доброжелательный, спокойный настрой. Не пытайтесь сгладить провоцируемые ребенком конфликты, выслушайте, что вызывает у него гнев; выслушивайте. Если подросток пытается вам что-то продемонстрировать, каким бы то ни было способом, значит он доверяет вам и верит, что вы способны услышать. Сначала, без осуждений, выслушайте ребенка, если его слова пугают вас, скажите об этом прямо. Ему нужна помощь, а не заверения о том, что все в порядке;

будьте внимательны. Внимательно относитесь ко всему, сказанному подростком, даже если на ваш взгляд кажется, что это незначительные проблемы. Подросток может явно не показывать свои чувства, но вместе с тем испытывать сильнейшие переживания;

уважайте эмоции. Не обесценивайте переживания ребенка. Не останавливайте слезы, когда они есть – нередко за такой реакцией стоит душевная боль. Боли нужен выход. А ребенку, который плачет – нужна поддержка. Отрадите его переживания – скажите, что вы видите, что ребенку больно и спросите, как вы можете помочь. Для подростка переживание любви, предательства, одиночества – самые сильные. Если подросток увидит, что вы принимаете и понимаете его боль, искренне сочувствуете его переживанием – доверия между вами станет еще больше;

вселяйте надежду. Расскажите о своих (возможно схожих) переживаниях, поделитесь своим опытом преодоления этой ситуации, расскажите о том, как и при каких обстоятельствах вы справились. Вспомните те трудные ситуации, которые самому ребенку удалось преодолеть. Подчеркните, что с любой кризисной ситуацией можно справиться;

ищите выход из трудной ситуации. Откажитесь от навязывания своего мнения. Предложите помощь, сотрудничество в решении трудной ситуации. Заверьте ребенка, что у него есть возможность обратиться за помощью в любой момент и вы откликнитесь [3].

Помните, что для ребенка необходимы:

забота и участие отзывчивого взрослого. Они являются мощными ободряющими средствами. Подростку очень нужна эмоциональная поддержка и тепло, хотя он не умеет их просить. Предложите ее сами;

внимательное выслушивание. Будьте искренними в общении, спокойно и доходчиво спрашивайте о тревожащей ситуации. Наиболее подходящими вопросами могут быть: «Что с тобой случилось за последнее время? К кому из окружающих твои проблемы имеют отношение?»;

вопросы о самочувствии, о том, что ему было бы приятно, если бы вы сделали;

внимательное отношение ко всем, даже самым незначительным обидам и жалобам. Не пренебрегайте ничем из сказанного;

поддержка, вселяйте надежду, что все проблемы можно решить конструктивно. Спросите, что должно произойти, чтобы ситуация изменилась, можете предложить свои способы изменения ситуации;

позитивные установки, т.к. в состоянии душевного кризиса нужны утвердительные указания [4].

Разговаривайте с подростком, интересуйтесь его жизнью, потребностями: что у него происходит, что получается, а что – нет, в какой помощи он нуждается, как видит ваши отношения и что бы ему хотелось в них изменить. Такие разговоры важны. Находите для них время вне контекста критики ребёнка и обсуждения его успеваемости в школе. Для подростка очень важно, чтобы рядом был взрослый, поддерживающий и понимающий, а такое общение может стать основополагающим в формировании навыков жизнестойкости и развития психологической устойчивости к неблагоприятным воздействиям извне.

#### Список использованных источников

1. Пешковская, В. Р. Особенности подросткового возраста. Рекомендации для родителей и педагогов [Электронный ресурс] / В. Р. Пешковская, О. Н. Никитина. – Режим доступа: <https://dogmon.org/osobennosti-podrostkovogo-vozrasta-rekomendacii-dlya-roditelej.html>.

2. Рекомендации педагогам при работе с учащимися подросткового возраста [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://pandia.ru/text/78/397/83697.php>.

3. Тревожные маркеры в поведении подростка. Как вести себя родителям? [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.unicef.by/press-centr/388.html>.

4. Это важно знать! [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://rcpp.by/taxonomy\\_article/chem-ya-mogu-pomoch-rebyonku-esli/](http://rcpp.by/taxonomy_article/chem-ya-mogu-pomoch-rebyonku-esli/).