

ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Физиологические и психологические особенности подростка.

Цель: Познакомить родителей с физиологическими и психологическими особенностями подросткового

Подростковый возраст - один из самых сложных и важных в жизни человека. Это возраст интенсивного взросления. И очень важно, чтобы родители, самые близкие люди для ребенка, не пропустили этот период взросления и смогли доступно объяснить подростку, какие перемены с ним происходят и почему.

Физиологические особенности подростка.(10-15 лет)

Этот возраст - один из главных периодов роста и формирования организма; в это время идёт перестройка деятельности всех органов и систем. Особую роль играет изменение в нервной и эндокринной системах. Быстро растёт тело, все органы и ткани, и это обусловлено влиянием половых гормонов и гормона щитовидной железы. Примерно до 9 -10 летнего возраста развитие у мальчиков и девочек происходит одинаково. К 10 – 11 годам в кровь начинает поступать половой гормон, специфичный для данного пола (до этого в крови содержится одинаковое количество гормонов обоего пола).

Половое созревание девочек начинается на 1-2 года раньше. Они обгоняют в росте мальчиков. Отсюда и увлечение мальчиками, которые старше их. После завершения полового созревания темп роста девочек резко падает. К 15 - 16 годам они уже сформированы. Рост прекращается.

Мальчики в 12 – 14 лет продолжают усиленно расти, и к 15 - 16 годам (10 -11 класс) они значительно выше девочек. Мальчики растут до 18 - 20 лет, т. к. полное созревание завершается позднее. В это время наблюдается изменение давления, скорость сокращения сердца. Эти отклонения увеличиваются при физических, умственных, эмоциональных перегрузках. Чем меньше двигается подросток, тем хуже работает сердце и сосуды. Этому способствует телевизор, компьютер, долгое чтение, лежание. Характерна для

подростка аритмия (тахикардия, брадикардия). Всё это приходит в норму при половом созревании при условии, что подросток был здоров, не увлекался курением, алкоголем, не имел стрессовых ситуаций в школе и дома. В подростковый период улучшается аппетит. В период переутомления или нервно-психического напряжения, физических перегрузок может быть потеря аппетита, тошнота, рвота, поносы, схваткообразные боли в животе. Малоподвижный образ жизни приводит к запорам, затем хроническим заболеваниям кишечника.

Психологические особенности подростка.

НЕВРОЗЫ: Гармонично сложенный ребёнок вдруг превращается в неловкого увальня с длинными руками, которые он и сам не знает, куда деть, тонкими ногами, которые девочки прячут под брюками, угри и т.д.

Что главное для подростка? Внешность. Внимание сверстников. Это является мерилем успеха. Именно недостатки бросаются в глаза их сверстникам.

Именно внешность и желание не быть отвергнутыми заставляют подростка по-своему решать свои проблемы. Общение со сверстниками становится в этом возрасте ведущим. И тогда, чтобы обратить на себя внимание, они не выбирают средств, которыми можно обратить на себя внимание. Это бравада, дерзость, веселье без причины, курение... Лишь бы привлечь внимание.

Именно в этом возрасте у подростка идёт быстрая смена настроения, гиперактивность, из-за чего падает внимание, ухудшается поведение и успеваемость, ухудшается почерк, речь.

Плохое поведение, замкнутость - это первый признак того, что потребность в «принятии», «уважении», «самовыражении» не удовлетворяется.

Подростки самонадеянны, но одновременно застенчивы, не уверены в себе. Происходит переоценка ценностей. И, прежде всего, оценивается

поведение, высказывание, социальные установки, авторитет родных. Они критически анализируют психологический климат в семье, который создали родители. И критика чаще всего бывает не в пользу родителей. Часто взрослые приписывают недостатки окружению. На самом деле подростку нужен взрослый человек, чтобы научиться быть взрослым.

Развитие осознанности за свои поступки начинается в семье. Фразы «ты такой неповоротливый», «я тебе уже 100 раз объясняла, а ты такой бестолковый», «как я сказала, так и будет», «мне всё равно, что думают о тебе друзья», «отстань, я устала» и прочие - произносить нельзя. Это усугубляет состояние подростка. Что делать? С чего начать?

А кто для моего ребёнка является кумиром? Какие качества ему нравятся в кумире? Почему внешние, а не внутренние качества? Кому ещё из одноклассников нравится «он» или «она»? Задайте подобные вопросы себе. Это поможет вам определить внутренний мир вашего ребёнка.

Помощь родителей – это прежде всего их внимательное отношение к своим детям, заинтересованность в его друзьях, интерес к жизни класса, школы.

Огромную роль играет создание дома спокойной обстановки, уважения к труду каждого члена семьи. Забота о старших, об отдыхе.

Подростку необходима совместная деятельность со взрослыми. Он может быть помощником в домашних делах. Родители могут привлечь ребёнка к своим увлечениям или разделить его увлечения. Именно совместная деятельность облегчает контакт с подростком, рождает духовную близость. В совместных занятиях не только родителям открывается характер ребёнка, но и они лучше узнают своих родителей.

Принято считать, что потребность в общении с родителями в подростковом возрасте снижается, уступая место общению со сверстниками, но это совсем не так.

Им не нравится общение через «нотацию», а вот «неформальное», нерегламентированное общение им необходимо. Потребность в таком общении удовлетворяется лишь на 30% (30% с мамой, 12% отцом).

Причина психологического барьера между родителями и детьми - это неумение и нежелание родителей выслушать, понять, разобраться.

По всем параметрам общения родители уступают друзьям. Там их слушают и понимают.

Когда подросток идёт к вам с вопросами, сомнениями, не говорите ему «нет», не ссылайтесь на занятость, иначе он на улице найдёт, с кем поделиться своими проблемами. И хорошо, если «случайный» человек окажется хорошим.

Подростки зорко замечают промахи и недостатки взрослых. Часто предметом критики становится учитель. «Несправедлив ко мне», «у него есть любимчики», «неправильно ставит отметки»... Не следует поощрять такие разговоры, но и уходить от этого нельзя. Надо подростка заставить задуматься над своим поведением, проанализировать свои поступки, и многие упрёки отпадут сами собой.

Ситуации:

№1. Вы заметили, что ваш ребёнок пришёл из школы мрачным, неразговорчивым, не садится обедать, не делает уроки...

Ваши действия...(выслушать)

Если вы начнёте с упрёков и подозрений (Покажи свой дневник, тетрадь. Что натворил?), повысите тон, то в ответ можете услышать грубость. Вы не узнаете, что произошло, чем он расстроен.

Всё будет по-иному, если, выждав некоторое время, вы дружески побеседуете с ним и сумеете вызвать на откровенный разговор. Он сам расскажет о своих огорчениях и почувствует облегчение от того, что поделился с вами, нашёл поддержку. А если вы дадите хороший совет, как лучше поступить в такой ситуации, то приобретёте ещё и доверие. Не давайте «дешёвых» советов: «тебя ударили – ударь и ты».

Если ребёнок дерзит, без причины смеётся, не реагирует на замечания...
Может быть, он так привлекает к себе ваше внимание? (Хоть как-то)

№2. Вы очень заняты на работе. Домашние дела лежат полностью на вас. Ребёнок обращается с просьбой помочь подготовить сообщение к уроку, классному часу...

Ваши действия...(выслушать)

Возможный вариант ответа: «Помоги приготовить ужин (сделать уборку, поиграй с братишкой), а потом мы вместе посидим над твоим заданием.

А часто приходится слышать от детей, да и родителей, что мама занята. (У меня нет времени. Делай сам.) Не забывайте простую истину, что Вы родители. Надо найти время для ребёнка. Никакие дорогие подарки и деньги не заменят ему ваше участие и тепло. Будучи взрослыми, они ответят вам тем же, когда забота и внимание становятся дороже всех подарков. Попробуйте проанализировать ваши отношения с вашими родителями. Вам многое станет понятно.

В другом случае ребёнок будет искать родственные души среди других людей, и быстро отдалиться от своих родителей. Между вами вырастет стена непонимания, отчуждения, вражды. Разрушить такую стену будет трудно, порой невозможно.

№3. Вы ушли на работу, а ребенок не пошёл в школу.

Ваши действия: Вы отругали его, узнав об этом, и научили: «Скажи, что болел живот, была температура, не был по семейным обстоятельствам...».

Будьте уверены, что в следующий раз он это сделает сам, а проступки будут изошрённые. А как Вы выглядите в его глазах? Никогда не учите ребёнка лгать.

Дети очень чувствительны к эмоциональной атмосфере в семье. Доброжелательные отношения всех членов семьи, постоянная готовность помочь друг другу, доверие друг другу и хороший пример родителей - залог успешного воспитания в семье

