

 **ЧелГУ** Центр
психолого-педагогического
сопровождения семьи



ОБРАЗОВАНИЕ

НАЦИОНАЛЬНЫЕ
ПРОЕКТЫ
РОССИИ



Уважаемые читатели! Команда Центра психолого-педагогического сопровождения семьи ЧелГУ рада приветствовать Вас!

Сентябрь – время начала обучения в школе!

На линейке встретятся ученики среднего звена, они уже не маленькие первоклассники!

Кто они? Они ПОДРОСТКИ!

В этом номере онлайн-журнала Семейный круг мы расскажем о подростках, кто они.

Вы узнаете о том, как переживают адаптацию к новым условиям подростки в пятых классах.

Предложенные нами рекомендации помогут родителям поддержать взаимоотношения со своими подростками.



Психолог Центра психолого-педагогического сопровождения семьи ЧелГУ, старший преподаватель кафедры специальной и клинической психологии, Куба Елена

Телефон для связи: **+7 932 307-71-10**

СОДЕРЖАНИЕ ВЫПУСКА

Стр. 2

Кто такой ПОДРОСТОК

Какие они подростки, возрастные периоды. Изменения происходящие в организме и психике

Стр. 3

Психологические особенности подростков

Чувство взрослости, и подростковый кризис

Стр. 4

Родители подростков – как наладить общение?

Установки и отношение родителей к школе влияют на восприятие школы в начале подросткового возврата (при переходе в пятый класс)

Стр. 6

Как поддержать ребенка, чтобы он перешел в пятый класс и был подготовлен к продолжению обучения

Поддержка родителями и способы преодоления тревожности пятиклассников

Стр. 7

Способы преодоления тревожности пятиклассников

Стр.



КТО ТАКОЙ СОВРЕМЕННЫЙ ПОДРОСТОК

Подростки, серьёзные, хмурые, вдумчивые, они нутром понимают силу грамоты и на отцов смотрят косо, неодобрительно.

Как показывает практика, он не умеет строить конструктивную среду общения, не может избежать конфликтов, отрицательно влияющих на его будущее, не может учесть различные факторы, положительно или отрицательно влияющие на его жизнь. (Венгер Л. А.)

Подростковый возраст, который так часто именуется наиболее сложным, определяется физическими границами как 11-15 лет.

10-12 – младший подростковый возраст

13-17 – старший подростковый возраст

В номере мы поговорим о том, что 11–12 лет — самый тревожный возраст, связанный с переходом из начальной школы в основную.

Новая позиция подростка проявляется

- во внешнем облике,
- манерах (как часть поведенческой идентификации со своим полом),
- копирование отношений (как часть половой идентификации),
- включение во взрослую интеллектуальную жизнь (участие в таких отраслях жизни, как: наука, искусство, занятие самообразованием),
- помощь в решении ежедневных домашних проблем (например, ежедневные обязанности по дому, помощь уставшей на работе маме).



Психологические особенности подростков

Влечение к другому полу.

- Неконструктивные отношения подростков с окружающим миром. Эгоцентризм.
- Личностная нестабильность.
- Стремление к самостоятельности, к независимости.
- Активное формирование самосознания и рефлексии.
- Открытие своего внутреннего мира.
- Перестройка мотивационной сферы.



Формирование первичного чувства «взрослости»

Подросток объективно не может включиться во взрослую жизнь, но стремится к ней и претендует на равные со взрослыми права. Изменить он пока ничего не может, но внешне подражает взрослым.

Отсюда и появляются атрибуты "псевдовзрослости":

1. курение сигарет
2. употребление алкоголя
3. тусовки

внешнее проявление "я тоже имею свою личную жизнь".

Копирует любые взрослые отношения.



Подростковый комплекс:

- Чувствительность к оценке посторонних своей внешности;

- Крайняя самонадеянность и безапелляционные суждения в отношении окружающих;

- Внимательность порой уживается с поразительной черствостью, болезненная застенчивость с развязностью;

- Эмоциональная неустойчивость и резкие колебания настроения. Пик эмоциональной неустойчивости – мальчики 11 – 15 лет, девочки 13 - 15 лет.



Многие родители испытывают затруднения при общении со своим ребенком-подростком.



Родители подростков – как наладить общение?

- Уважайте его выбор, если он не вредит ни ребенку, ни окружающим.
- Подросток уже не ребенок, но и не взрослый, он хочет стать взрослым. Задача родителя - помочь ему в этом становлении.
- Уважайте личное пространство подростка. Меньше критикуйте. Подростку очень сложно адаптироваться в связи с изменениями, происходящими внутри.
- Старайтесь быть максимально вежливы. Ни в коем случае не применяйте насильственные методы.

Пятый класс – это как будто из однокомнатной квартиры переезжаешь в большую десятикомнатную: с трудом запоминаешь, где что находится, в каждой комнате что-то своё. Требуется время!

С какими же трудностями сталкиваются родители при переходе детей в пятый класс?

- Ребенок показывает низкие результаты по успеваемости, оценки ниже, чем в начальной школе.
- Ребенок стал больше конфликтовать как со сверстниками, так и со взрослыми.
- В семье чувствуется противостояние, демонстративность в поведении.
- Возможно, и наоборот, ребенок стал более инфантильным, вернулся к «дошкольным» моделям поведения: непривычные требования внимания к себе, желание больших телесных контактов (обнимания, забираться на колени и пр.) в начальной школе.
- Нарушение сна и аппетита, нежелание идти в школу.
- Проявление, усиление невротических симптомов: запинки в речи, навязчивые движения и др. (если имел место ранее поставленный диагноз)
- Эмоциональная нестабильность: капризы, слёзы, спад настроения или в противоположность избыток эмоционального перевозбуждения.

- Частые жалобы ребенка на самочувствие, простудные и пр. заболевания.

В этот период некоторые дети могут быть очень шумными, крикливыми, без удержу носятся по коридорам, отвлекаются на уроках, даже могут вести себя развязно с учителями: дерзить, капризничать. Другие очень скованны, робки, стараются держаться незаметно, слушают, когда к ним обращаются с вопросом, при малейшей неудаче, замечании расстраиваются, замыкаются в себе.

Как поддержать ребенка, чтобы он перешел в пятый класс и был подготовлен к продолжению обучения.

1. В этот период как никогда нужно чтобы ограничений, требований, запретов не было слишком много – будьте гибкими терпимыми в общении с ребенком
2. Больше наблюдайте, активно слушайте ребенка.
3. Вы переживаете за ребенка и помогаете ему, но не показывайте ребенку свою озабоченность его школьными успехами: – тревожность передаётся ребёнку от родителей!
4. Интересуйтесь школьной жизнью ребенка и смещайте фокус своего внимания с учебы на отношения ребенка с другими детьми, на подготовку и проведение школьных праздников, экскурсий.
5. Подчеркивайте, выделяйте значимой ту сферу деятельности, где ребенок больше успешен, помогайте ему тем самым обрести веру в себя. Это способствует снижению тревоги, а так как ребенок на уроках все же работает, то у него обязательно накапливаются достижения.



Нельзя допустить, чтобы ребенок был замкнут на своих школьных неудачах, ему надо найти такую внеучебную деятельность, в которой он способен самоутвердиться.

Очень много в успешной адаптации к школе и ребенка, и родителей зависит от установки, от настроя перед школой, от ожиданий. Поэтому три рекомендации:

1. Не стоит настраиваться на максимально высокий результат, даже если все говорят, что ваш ребенок гений.
2. Не нужно заранее бояться трудностей и проблем: они будут, но практически все они разрешимы.
3. Спокойствие, уверенность и успех вашего ребенка напрямую зависят от вашего спокойствия и уверенности в преодолении всех проблем.

Способы преодоления тревожности пятиклассников:

1. Не сравнивайте ребенка с окружающими.
2. Доверяйте ребенку.
3. Чаще хвалите его, но так, чтобы он знал, за что.
4. Демонстрируйте образцы уверенного поведения, будьте во всем примером ребенку.
5. Не предъявляйте к ребенку завышенных требований.
6. Будьте последовательны в воспитании ребенка. Не запрещайте без всяких причин того, что разрешали раньше.
7. Старайтесь делать ребенку меньше замечаний.
8. Используйте наказание лишь в крайних случаях.
9. Не унижайте ребенка, наказывая его.
10. Общаюсь с ребенком, не подрывайте авторитет других значимых для него взрослых людей.
11. Помогите ребёнку найти дело по душе.

Запись родителей на бесплатную
консультацию по вопросам
обучения и воспитания детей:



Мы в контакте:



МИНИСТЕРСТВО
ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ

Растим детей
• Навигатор для современных родителей •



ЧЕЛЯБИНСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ