

Информация для родителей



Подростковый кризис – это продолжительный шаг между детством и зрелостью, выраженная черта кризиса – это яркое стремление к самостоятельности. Ребенок старается оборвать свою связь с родителями, дабы доказать свою самостоятельность.

Когда начинается и когда заканчивается подростковый кризис?

В среднем: 11-16 лет — у девочек и 12-18 лет — у мальчиков. Но на практике все происходит сугубо индивидуально. В целом, у девочек подростковый кризис протекает в более мягкой форме, наступает раньше и кончается быстрее, чем у мальчиков.

Нужно отметить, что с пятого класса трудности в воспитании вашего ребёнка будут нарастать год от года.

Признаки и развитие кризиса:

Вступление в кризисный период характеризуют типичные проявления:

- ◆ Повышенное стремление к общению со сверстниками. Кажется, что подросток, часами может болтать по телефону, разговаривать при личной встрече со сверстниками, и при этом так и не насыщается этими разговорами.
- ◆ Стремление утвердить свою самостоятельность, независимость и автономию. Теперь у него на все есть свое и,

как ему кажется, единственно правильное мнение.

Однако, все эти специфические для данного возраста проявления необходимы для развития полноценной и гармоничной личности. Именно в этот период происходит завершение определенной стадии формирования личности.

Как помочь подростку преодолеть кризис?

- ◆ *Компромисс* – один из выходов в конфликтной ситуации. Нам взрослым проще взвесить ситуацию и принять самим или подтолкнуть к этому решению подростка. К примеру, подросток бурно реагирует на вопрос о порядке в его комнате и его вещах. Это и есть ревность к собственности, свойственная возрасту. А если мы найдем компромисс и договоримся, что не трогаем его вещи и комнату, но 3 раза в неделю (кстати, дни он может выбрать сам), мы проверяем порядок, и если таковой отсутствует, вместе его и наводим.
- ◆ *Требования в семье должны быть едиными для всех.* Например, для приема пищи отводится определенное место (в каждой семье оно свое, но чаще кухня или столовая). Все члены семьи обязаны кушать в кухне. Если мы позволим себе расслабиться и отужинать в гостиной, то и наш подросший ребенок тоже станет это делать (почему нам можно, а ему нет).
- ◆ *Принятие подростка на равных с взрослым.* Выслушивать его мнение и принимать его во внимание при решении семейных вопросов.
- ◆ *Помощь своему ребенку в управлении эмоциями.* Самим стараться быть сдержаннее при общении с ним.

- ◆ *Интерес к увлечениям ребенка.* Чем больше общего, тем больше тем для разговоров, а значит, теплее и крепче детско-родительские отношения.
- ◆ *Поощрение и поддержка подростка.* Без напоминания убрал в комнате, подготовил дополнительный материал – подобные проявления самостоятельности обязательно должны быть отмечены нами, ведь для нас это само собой разумеющееся, а для него практически подвиг.
- ◆ *Сравнение своего ребенка со сверстниками недопустимо.* Лучше этого не делать никогда, но особенно в этот период. Подросток часто не предсказуем и реакция может быть неадекватной.
- ◆ *Выслушивание подростка и использование приема отраженного слушания,* подтверждая его чувства путем повторения того, что услышали. Например, если он говорит, что не любит убирать в комнате, то мы перефразируем: «Я вижу, что тебе не нравится убирать в комнате...». Но при этом избегаем давать оценку словам и действиям подростка.

