



РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ ОБУЧАЮЩИХСЯ СРЕДНЕГО ЗВЕНА



Что важно знать о психологии подростка!

Подростковым принято считать период развития детей от 11-12 до 15-16 лет. В этом возрасте происходит бурное психофизиологическое развитие и перестройка социальной активности ребенка.

В этот период складываются, оформляются устойчивые формы поведения, черты характера, способы эмоционального реагирования.

Это пора достижений, стремительного наращивания знаний, умений, становления собственного «Я», обретение новой социальной позиции. Вместе с тем, это возраст потерь детского мироощущения, когда появляются чувства тревожности и психологического дискомфорта.

В этом возрасте увеличивается внимание к себе, к своим физическим особенностям, обостряется реакция на мнение окружающих, повышается чувство собственного достоинства и обидчивость.

Большое значение для подросткового возраста имеет мнение других о его внешности. Недостатки внешности (реальные или мнимые) могут переживаться ими очень болезненно. В результате происходит резкое снижение самооценки. Ребенок может стать более замкнутым, ранимым. Или наоборот он становится более агрессивным, вспыльчивым.

Поэтому очень важно взрослым обращать внимание на те изменения, которые происходят с их ребенком в этот период. И обязательно устанавливать доверительный контакт со своими детьми.

Для повышения самооценки и переключения негативных чувств подростка родители могут воспользоваться следующими приемами:

- Установить с ребенком эмоциональный контакт. Он должен понимать, что может вам, доверять и что будет услышан.
- Давать возможность выговариваться и тем самым превращать недовольство в душе в слова.
- Дайте ребенку понять, что с ним считаются как с личностью.
- Не поправляйте подростка в присутствии посторонних людей.
- Используйте демократичный стиль воспитания.
- Чаще хвалите ребенка за его положительные поступки.
- Поддерживайте в нем инициативу.
- Делитесь с ним своим опытом. Вспомните, как выходили из трудных ситуаций.
- Разговаривайте о том, что происходит у вас на работе, что намереваетесь сделать в квартире. Делитесь своими мыслями и внимательно выслушивайте соображения ребенка. Не допускайте формального общения: «Как дела в школе?» - «Нормально!».
- Если подросток просит оставить его в покое, выполните его просьбу, оставьте его в покое на некоторое время, но не позволяйте ему замыкаться в себе.
- Не сравнивайте его с другими детьми, давайте оценку не самому ребенку, а его поступкам.
- Не говорите ребенку резкое «нет». Облекайте отказ в мягкую форму.
- Подчеркивайте в подростке его достоинства, помогайте в исправлении недостатков.
- Чаще демонстрируйте свою любовь, он это оценит.



Что делать, если ребенок застенчивый

Для профилактики застенчивости старайтесь не проявлять при ребенке чувство тревожности. Часто беспокойство за ребенка заставляет родителей контролировать каждый его шаг. Он постоянно находится в окружении взрослых, не имеет опыта выбора и самостоятельного налаживания контактов.

Настраивайте ребенка на успех в больших и малых делах. Не подчеркивайте постоянно его слабость или неумение («Ты еще маленький», «У тебя не получится»).

У ребенка должна быть возможность свободно выражать свои чувства и потребности. Зачастую родители придают слишком большое значение тому, что скажут о поведении ребенка окружающие. Возможно, что и в дальнейшей жизни он может зависеть от их оценок.

Ребенку необходимо видеть, что его близкие получают удовольствие от общения с ним. Больше контактов с детьми и взрослыми разного возраста, в разных ситуациях лучшая профилактика застенчивости. Это могут быть общие праздники, спорт, туризм, кружки по интересам.

Если все же ребенок растет застенчивым, как ему помочь?

Не высказывайте ему свою тревогу по поводу этой черты и, тем более, не упрекайте ребенка. Не ставьте ему в пример других детей. Не выделяйте его застенчивость как главную черту. Лучше подчеркивайте в разговорах с ним и с другими людьми его сильные стороны. Например, воспитанность, исполнительность, осторожность и т.п. Если он отказывается от общего разговора или игры не нужно принуждать его или стыдить.

Старайтесь сами проявлять активность в общении. Побуждайте ребенка дома больше разговаривать.

Будьте рядом, когда вокруг много незнакомых людей. Также не следует излишне опекать ребенка.

Поделитесь с ребенком собственным опытом. Как в затруднительных ситуациях общения вы находили выход.

Важно изменить знак постоянных переживаний застенчивого ребенка с отрицательного на положительный. В этом случае может помочь приобретение домашнего животного, о котором мечтает ребенок.