



## Подростковый возраст

О переходном периоде обычно говорят как о периоде повышенной эмоциональности, что проявляется в легкой возбудимости, вспыльчивости, страстности, частой смене настроений, повышенной внушаемости и т.п.

Эти психологические особенности подросткового возраста получили название «подросткового комплекса». Физиологи объясняют такие проявления в сфере эмоций бурным половым созреванием, наступающим в этот период жизни. Активно развиваются все органы и системы организма, начинают выделяться половые гормоны, в нервной системе преобладают процессы возбуждения над процессами торможения.



У девочек-подростков чаще проявляются перепады настроения, повышенная слезливость, обидчивость (в частности, это бывает связано с появлением у них менструального цикла).

У мальчиков более выражена двигательная расторможенность. Они очень подвижны, и даже тогда, когда сидят, их руки, ноги, туловище, голова ни на минуту не находятся в состоянии покоя. Физиологическая перестройка организма подростков также сопровождается возникновением у них повышенной утомляемости.

### Основные принципы работы

- Опора на положительные качества подростка;
- Формирование будущих положительных устремлений подростка;
- Включение в коллективную деятельность;

- Реализация потребности в самоутверждении;
- Развитие полезных интересов и высших духовных ценностей;
- Глубокая доверительность и уважение во взаимоотношениях с подростком со стороны воспитателей.

### Правило трех «П»

**1 шаг – ПОНЯТЬ.** Осознать свои чувства по отношению к подростку: гнев, жалость, раздражение, обиду, сочувствие и др.

**2 шаг – ПРИНЯТЬ.** Принятие асоциальной картины мира подростка.

**3 шаг – ПОМОЧЬ.** Предложение помощи (поддержки).



**Важно помнить несколько моментов:**

Первое и самое главное условие

успешной работы: подросток должен ощущать себя дома, в школе, с близкими, друзьями нужным, интересным, любимым, чувствовать искреннюю заботу и внимание к себе.

Самая большая трудность – это изменение нашего отношения к подростку. Важно за подростком оставлять право выбора и ответственность за принятое решение.

### Подростки:

- 1. Бывают неуравновешенны, вспыльчивы, у них часто и неожиданно может меняться настроение.
- 2. Стремятся быть взрослыми и выражают бурный протест, когда их продолжают считать детьми и ограничивают самостоятельность.

- 3. Нуждаются в общении со сверстниками, если общение не складывается – глубоко переживают, могут замыкаться в себе, становиться агрессивными по отношению к другим и к самим себе.
- 4. Волнуются по поводу своей внешности, своих способностей и т.п.

5. Испытывают потребность в любви и понимании родителей, так как им самим не всегда понятно, что с ними происходит. Тяжелая обстановка в семье усугубляет протекание подросткового кризиса.

### Общаясь с подростком, помните:

- Беседу с подростком надо начинать с дружеского тона.
- При первой встрече с подростком старайтесь его не критиковать.
- В процессе общения с подростком проявляйте к нему искренний интерес.
- Лучшим словом, располагающим подростка к общению, является имя.



Диалог с подростком следует начинать с тех вопросов, мнения по которым

совпадают.

- В процессе общения старайтесь вести разговор на равных.
- Умейте смотреть на вещи глазами подростка.
- Общаясь с подростком, старайтесь развивать в себе готовность к педагогической импровизации.

Рекомендации по общению с подростками:

- Уметь выслушивать подростка.
  - Обеспечить возможность занять достойное место в коллективе (через поручения, поощрение малейших успехов, поиск и развитие способностей).
- Проявлять и подтверждать свое доверие к подростку, доверив ответственное поручение или выступление от лица коллектива.
- Дать возможность самому подростку шефствовать над младшими с такой же судьбой.
- Знать состояние здоровья ребенка, замечать признаки утомляемости.
- На проступок надо реагировать мерой наказания, но наказание должно завершать конфликт, а не создавать его.
- Общение с подростком должно носить успокаивающий характер.
  - Подход к анализу поведения подростков не должен носить оценочный характер, нужно находить положительные, отрицательные моменты поступков и предлагать альтернативные способы поведения.
- Формировать нормативность поведения через пример отношения (родителей, воспитателей, учителей) к подростку и друг к другу.
- Построение учебной деятельности: необходимо учитывать индивидуальные особенности и



- способности каждого, что поможет снизить напряженность воспитанников, испытывающих неудовлетворенность по поводу учебных затруднений.
- Во взаимодействии необходимо избегать чрезмерного физического и психологического давления на подростков.
- Способствовать пониманию и принятию подростками физических изменений.
- В повседневной жизни пропагандировать ценность физического здоровья, занятий спорта, правильного питания, необходимости соблюдения личной гигиены.



Государственное автономное учреждение  
Новосибирской области  
«Центр социальной помощи семье и  
детям «Семья»



**Общаясь с подростком**

Подготовила:  
педагог-психолог  
С.В.Рыбка

Адрес: г. Новосибирск, ул. Зорге,  
127а

Тел/факс: (383) 215-38-53, (383)  
342-65-90

Вся информация на сайте:

[www.ocpd.nsk.ru](http://www.ocpd.nsk.ru)

Режим работы:

с 9.00 до 18.00,

Обеденный перерыв:

с 13.00 до 14.00,

Выходные дни: суббота, воскресенье

Новосибирск 2018г.