

Dabaume noggetkun?

С 11-12 лет происходит стремительный процесс роста и взросления, не имеющий аналогов в нашей жизни! Неудивительно, что скорость и непредсказуемость этих изменений может пугать и вызывать тревогу.

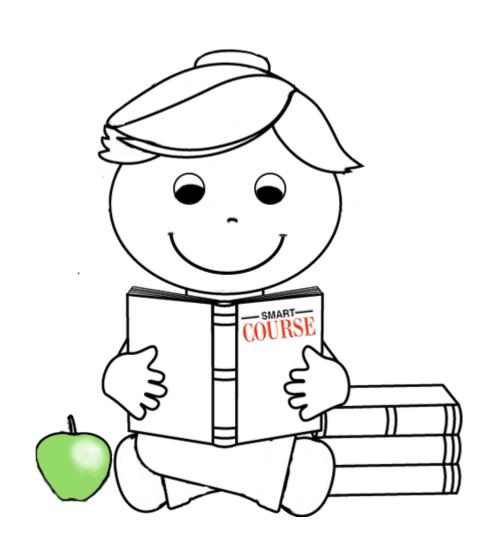


Команда Smart Course хотела бы оказать вам и вашим подросткам поддержку и помощь

в сложившейся ситуащии.

Mbi nogekarkeni

COURSE



Для вас мы подготовили материал «Между детством и взрослой жизнью», который последовательно поможет вам составить полное представление о том, через какие перемены и изменения проходит сейчас ваш ребёнок, и расскажет, как можно его в этом поддержать.

Забудьте об этом!

COURSE

Мир 1. Во всём виноваты гормоны!

Один из самых стойких мифов гласит, что бушующие гормоны заставляют подростков

«слетать с катушек».
На самом деле: выработка гормонов в этом возрасте действительно увеличивается, но не они определяют поведение молодых людей. подростковое восприятие в первую очередь является результатом изменений в развитии мозга. порождая поведение гораздо более сложное и – по крайней мере, в некоторых случаях – более разумное

<u>Миф</u> 2. Подростковый возраст нужно

просто «пережить»

Иногда говорят, что переходный период — это просто время незрелости и подросткам всего лишь нужно "вырасти". Это не так! Подросткам нужно "не пережить" переходный возраст, а прожить его с пользой, потому что это очень важный и ценный этап.

Мир 3. Подросткам не важны

omhowehus c pogumensuu

Считается, что подростковый возраст знаменует переход к независимости от взрослых.

Подростки действительно испытывают естественное стремление к независимости, однако отношения со взрослыми все равно имеют для них существенное значение.



Усльшьте!



Все происходящие изменения сказываются на взаимоотношениях

«родитель-ребенок» и формируют основные потребносты подростика.
Задача родителей не игнорировать их, а услышать:

Во внимании и поддержке

без осуждения и оценок, то есть в безоценочной теплоте, принятии и мудрости взрослых

4/2

В интересных жизненных

событиях — интерес — это главный двигатель личностного развития человека, в подростковом возрасте он максимально активен и постоянно требует удовлетворения



В удовольствии_

подросток
изучает себя, свои чувства и
ощущения, он стремится к
чувственному обогащению,
естественно, что удовольствия
— это наиболее желаемые
переживания

В жизненной практике-

подросток должен получать жизненный опыт, он не может и не хочет полагаться только на теории или на чужой опыт

В уважении и признании—

когда человек получает уважение и признание, у него вырабатывается прочная уверенность в себе как в ценной личности, и это ложится в основу успеха во всех сферах его жизни

В четких (но не тесных) правилах и границах, которые должны удерживать взрослые, несмотря на бунт и сопротивление тинеиджера, — без четких границ подростку трудно самостоятельно удерживаться от разрушительного поведения, трудно выстраивать внутренние позиции

В постановке жизненных

ueseŭ-

несмотря на стремление подростка «жить сейчас», четкое определение им своего будущего вносит в его жизнь упорядоченность, снимает большую долю тревожности и позволяет направить свои личностные ресурсы в определенное русло

В признании.

Подростку важно знать, что он ценен для окружающих, что его мнение имеет значение; он готов сделать все, чтобы группа людей, к которой он хотел бы принадлежать, признала его «своим», даже если при этом придется наступить на горло собственному «Я»

В творческом самовыражении и самореализации-

творческая самореализация — это сильнейшая струя в развитии подростка; если он находит возможность для удовлетворения этой потребности, он практически находит возможность удовлетворить и все остальные; творчески самореализуясь, подросток получает практический жизненный опыт, ему интересно, он развивается, он испытывает уважение к самому себе, получая результаты своего творчества, его принимают окружающие, и ему легко жить в четких границах своего творчества

В умении уверенно отстаивать свое мнение

(которое основано на общей уверенности в себе) — именно неумение это делать ведет ко многим проблемам в жизни подростка, ограничивающим его самореализацию и развитие, — к застенчивости, зависимости от дурного сообщества, переживанию беспомощности и никчемности, отказу от будущих профессиональных успехов

Сбратите внимание!



Каждая семья по-своему переживает

этот **Непростой перио**у. Кто-то легко преодолевает кризисы, даже не замечая их. В некоторых семьях процесс протекает болезненно. Подросток формирует свой новый "взрослый" образ, ищет себя, пытается проявлять самостоятельность.

Стали замечать, **что ребенон деласт** все как будто "назло"? Возможно, это реакция на подростковый кризис.
Важно найти причину тревоги и постараться аккуратно выйти из кризиса. Если

ситуация заходит 6 тупик, то подросток может привыкнуть к такому поведению, а временная реакция станет постоянной и преобразуется в не самую приятную черту характера.

Вот наиболее распространенные реакции **на кризисную ситуацию** или психологическую травму:

Причинение вреда себе «пусть мне будет хуже»

Безрассудное бегство из ситуации «голова под крыло»

Агрессия направленная на окружающих «Я им покажу»

Демонстративное поведение «смотрите все!»

Pazoepen?



Присмотритесь к ребенку, поймите мотивы его поведения и вам станет проще понять, как себя вести. Вот основные кризисные ситуации, через которые проходит подросток.

Во внешности. В связи с бурным ростом и перестройкой организма, в подростковом возрасте резко повышается интерес к своей внешности.

В сознании. Появляется активный интерес к себе: подростки постоянно что-то доказывают друг другу и самому себе. исследуют свои способности и уровень развития через прохождение тестов, участие в олимпиадах. Если результаты их не устраивают, появляются реакции вроде "Я ничтожество", "я бездарь", "я ничего не добьюсь в жизни".

Проявить максимум понимания и честь тактичности. Тяжёлые эмоциональные реакции на свою внешность у подростков смягчаются при тёплых, доверительных отношениях с близкими взрослыми.

Запомните слово "Безоценочность". Нужно понять, что ребенок в подростковом возрасте склонен к уходу в себя, чрезмерно самокритичен и чувствителен к посторонней критике. Это состояние пройдет, его действительно нужно пережить без потерь. Любая оценка со стороны значимых взрослых может вызвать бурную и непредсказуемую реакцию.

Pazoepen?



Противопоставление себя миру и смена авторитетов. В подростковом возрасте резко падает авторитет взрослого и возрастает значимость мнения сверстников. И не удивительно, что родители жалуются на то, что их ребенок «совсем от рук отбился... не слушает моего мнения, хотя я желаю ему только добра... для него важны только друзья...»

Сфмените тему. Ваши попытки «достучаться» до внутреннего мира ребенка, как правило, ни к чему не приводят, а лишь усугубляют ситуацию. Здесь важно помнить, что подросток вряд ли будет обсуждать с вами личностно значимые вещи, но зато с удовольствием поговорит о чем-то другом, например, о социальных явлениях.

Больше самостоятельности Подросток стремится расширить свои права, делать так, как он сам хочет, знает, умеет. Такое поведение часто провоцирует запреты со стороны родителей. Но оно необходимо, т.к. именно в подобном противостоянии со взрослыми подросток исследует свои границы, пределы своих физических и социальных возможностей, рамки дозволенного. Через такую борьбу за независимость он удовлетворяет потребности в самопознании и самоутверждении, узнает свои возможности и учиться действовать самостоятельно.

Следите, чтобы эта борьба происходила в безопасных условиях и не принимала крайних форм. Ведь для подростка важна не столько сама возможность самостоятельно распоряжаться собой, сколько признание окружающими взрослыми этой возможности. В этом возрасте они считают, что между ними и взрослым нет принципиальной разницы.

Поддержите развитие подростка



Все изменения, через которые проходит ваш ребенок в период с 10 до 15-16 лет, нацелены на решение четырёх важнейших **бозрастиных задач**:

NOUCH CEBA Y CBOETO MECTA B MYPE

☐ Найти свое «Я». Кто я, каковы мои особенности, в каком мире я живу, каково мое место в этом мире.

Научиться любить себя и все качества своей личности, т.е. признать их ценными и нужными. Уметь объективно оценивать, в каких случаях эти качества могут быть эффективными, а в каких могут мешать.

Научиться сознательно пользоваться своими качествами, полученным опытом или сознательно воздерживаться от проявления тех или иных качеств, от каких–либо привычек и умений.

4 Пересмотреть детские установки, убеждения и выработать собственные системы ценностей. При этом детский опыт всегда имеет преобладающее значение. Задача подростка отделить чуждое его личности, мешающее его развитию от тех ценностей, которые поддерживают и помогают решать жизненные задачи.

5 Понять каким я хочу стать мужчиной, женщиной? Каковы особенности пола и как я чувствую себя в этих границах? В чём сходство и различие моих идеалов и общепризнанных? Насколько я сексуально привлекателен?









MECTA B MUPE

COURSE

Определить границы.

Что я считаю правильным и неправильным? Что я могу себе позволить и что считаю подлостью, глупостью? Что для меня добро и зло? Умею ли я сам создавать определённые правила для себя и других?

10

Понять, что означают мои чувства и эмощии.

Каковы их нюансы? Как отделить особенности одного чувства от другого?Как выражать свои переживания так, чтобы их поняли другие? Onpegenumo

физический статус.

Какова моя внешность, фигура, лицо? Привлекателен ли я? Каковы мои ограничения и возможности (здоровье, физические способности, природные данные)?

Определить свою принадлежность.

Какова моя семья? Я горжусь ею или стыжусь её? Нравится ли мне то, как я себя с ними проявляю?

Определить хараңтер. Каков мой характер? На чём основаны мои реакции и вкусы?Помогают ли мне особенности моего характера или

BADAYA









MINOPEDE APPORTAGION

COURSE

Научиться избегать излишнего риска, заботиться о своём физическом состоянии, внешнем виде и хорошем питании. Вести здоровый образ жизни, уметь отказаться от вредных привычек или вовремя остановиться, если не удалось избежать соблазна.

Найти свое новое место в семье, формальных и неформальных коллективах, понять свои отношения с родителями и другими взрослыми, со сверстниками.

Развивать финансовою грамотность.

Поддерживать порядок в собственном жилом пространстве, квартире или доме в целом, задумываться о будущем поиске или приобретении собственного жилья.

B nogpocmkobou bozpacme smo

Получать знания и умения, дающие возможность выбирать себе работу и впоследствии хорошо справляться с профессиональными обязанностями. Развить умение при необходимости говорить «Нет», аргументируя свою позицию, в ситуации важных выборов.

Знать и принимать требования законов и норм поведения принятых в обществе, семье, школе, и, в то же время, уметь постоять за себя в рамках действующих правил.











YYUTbCA CTPOUTB OTHOUEHUA

COURSE

- 1. Развивать способности чувствовать состояние другого человека, «считывать» и понимать мотивацию поступков, понимать реакции, чувства других людей, так же как и свои.
- 2. Уметь смотреть на мир глазами другого человека, быть внимательным, доброжелательным; слышать то, что хочет сказать человек, а не то, что хочется слышать;
- 3. Научиться понимать и уважать различия в национальных, социальных и индивидуально-личностных особенностях людей, отказаться от деления поступков человека только на «правильные» и «неправильные».
- 4. Выработать модели поведения, позволяющие свободно общаться и выражать своё мнение.

- 5. Общаться с другими уверенно, но не агрессивно, идти на компромиссы, считаясь и со своими, и с чужими мнениями и потребностями.
- 6. Учиться понимать истинные причины конфликтов и стараться мирно их разрешить, т.е. воздерживаться от насилия, подчинения более сильному и чувствовать себя уверенно в сложной ситуации.
- 7. Стараться «цивилизованно» влиять на людей и мотивировать их.











MARIUPOBARIUE U CTPYRTYPUPOBARIUE ЖИЗЯЩ



1. Постановка жизненных целей и определение путей их достижения. Развитие умения ставить перед собой достижимые цели и уметь отличить хорошую цель от плохой. Развитие навыков самоорганизации, эффективности и умения правильно завершать дела. Проявление самостоятельности в учёбе. Осознанный выбор будущей профессии.

2. Структурирование свободного времени. Развитие умения выбирать для свободного времени нужные, полезные дела, не приносящие вреда. Полноценно проводить свободное время, самостоятельно устраивать интересные мероприятия.







Заключение



Все изменения, происходящие с вашим подростком, закономерны и заложены самой природой. Прислушивайтесь к ребенку, находите мотивы его поступков, проявите понимание и такт.

Типичная ошибка родителей при общении с подростком заключается в том, что они обращают больше всего внимания на содержание, а не на чувство. Если воспринимать слова подростка буквально, не пытаясь разобраться в их смысле, ребенок решит, что вы его не поняли, и контакт нарушится.

Дружите с нами в соцетях:

vk.com/smartteen

facebook.com/SmartCourse495

twitter.com/Smart Course Nognuctibaumect Ha Ham Grov:

smart-course.ru/the-blog 3anuchbaŭmech Ha voyyeHue:

smart-course.ru/system-choice