

## **Рекомендации родителям учащихся 5-6 классов с учетом их возрастного профиля развития**

10-15 лет это возраст подростка. Подростковый возраст, возраст тяжелый и для ребенка, и для его родителей. У кого-то он наступает чуть раньше, у кого-то чуть позже. Это период, когда ребенок должен повзрослеть. Но границу между детством и взрослостью нельзя пройти в одно мгновение. Невозможно заснуть ребенком, а проснуться уже взрослым самостоятельным человеком. Это путь, это тяжелая напряженная внутренняя работа и борьба. Но через внутренние конфликты с самим собой и с другими, через внешние срывы и восхождения подросток может обрести чувство личности. Это очень важный, очень ответственный, и очень сложный период.

### **1. Что делать? Я не могу понять, что происходит с моим ребенком (Психологический компонент)**

Ребенок вступает в подростковый возраст. Он начинает по-новому оценивать свои отношения с семьей. Стремление обрести себя как личность порождает потребность в отчуждении, отдалении от всех тех, кто привычно, из года в год оказывал на него влияние. Отчуждение по отношению к семье внешне выражается в негативизме - в стремлении противостоять любым предложениям, суждениям, чувствам тех, на кого направлено отчуждение. Подростки начинают оказывать сопротивление по отношению к ранее выполняемым требованиям со стороны взрослых, активнее отстаивать свои права на самостоятельность, отождествляемую в их понимании со взрослостью. Они болезненно реагируют на реальные или кажущиеся ущемления своих прав, пытаются ограничить претензии взрослых по отношению к себе. Такое поведение ни в коем случае не говорит о том, что подросток вдруг перестал любить и уважать своих родителей, это совсем не так. Более того такое поведение ценно по своей природе, и свидетельствует о начале активного поиска подростком собственной уникальной целостной сущности, собственного «Я». И с одной стороны, он хочет отделиться, обрести самостоятельность, а с другой, он все еще нуждается в любви, поддержке и принятии со стороны родителей. Поэтому стоит понимать, что такая ситуация внутреннего конфликта переживается довольно непросто. И важно помочь своему взрослеющему ребенку.

Подростки критично относятся к отрицательным чертам своего характера, переживают из-за тех черт, которые мешают им в дружбе и взаимоотношениях с другими людьми, и если кто-то им делает замечания об отрицательных чертах его характера, может возникать сильная эмоциональная вспышка.

Часто подросток хочет «испытать все, пройти через все», прослеживается склонность к риску. Подростка притягивает все, что ранее находилось под запретом. Многие из «любопытства» пробуют алкоголь, наркотики, начинают курить. Если это делается не из любопытства, а из-за куража. Поэтому важно не терять контакта с ребенком, чтобы иметь возможность оградить его от необдуманных опасных шагов.

**Рекомендации:** 1) Не относиться к подростку как к маленькому ребенку.

- 2) Не мешать проявлять подростку самостоятельность, иметь собственное, отличное от родительского, мнение, принимать решения и действовать самому. Но при этом не бросать его в тех ситуациях, в которых он еще справиться не может, помочь и поддержать, быть тем, в ком он будет уверен, и к кому всегда можно придти за советом и помощью, создать с ним дружеские отношения. Созданию таких отношений может поспособствовать привлечение подростка к какой-нибудь серьезной совместной работе.
- 3) В связи с легкой ранимостью подростка для взрослого очень важно найти формы налаживания и поддержания контакта с ним. Подросток испытывает потребность поделиться своими переживаниями, рассказать о событиях своей жизни, но самому ему трудно начать столь близкое общение.
- 4) Большое значение в этот период имеют единые требования к подростку в семье. И чтобы подросток к ним прислушался, это должно быть не простое навязывание требований, нужно объяснить и аргументировать зачем и для чего необходимо их выполнять.
- 5) И самое главное быть терпимым к непривычному для вас, сложному поведению подростка, его эмоциональным реакциям и тем трудностям в ваших отношениях, которые так или иначе будут возникать, относиться к этому с пониманием. Выстраивать новые отношения со своим ребенком, учитывая его сложный возраст.

## **2. Дружба (Социально-психологический компонент)**

Если отношения с семьей несколько сдвигаются на второй план, то на первый выходят отношения со сверстниками. И дружба становится одной из самых больших ценностей. Через дружбу подросток усваивает черты высокого взаимодействия людей: сотрудничество, взаимопомощь, взаимовыручка, риск ради другого и другое. Дружба также дает возможность через доверительные отношения глубже познать другого и самого себя. При этом именно в отрочестве человек начинает постигать, как глубоко (а иногда и непоправимо для дружбы) ранит измена, выражающаяся в разглашении доверительных откровений или в обращении этих откровений против самого друга в ситуации запальчивых споров, выяснении отношений, ссор.

Взаимная заинтересованность, совместное постижение окружающего мира и друг друга становятся самоценными. Общение с друзьями оказывается настолько притягательным, что дети могут забывать об уроках и домашних обязанностях. Подросток теперь менее зависит от родителей, чем в детстве. Свои дела, планы, тайны он доверяет уже не родителям, а обретенному другу. При этом в категорической форме отстаивает право на дружбу со своим сверстником, не терпит никаких обсуждений и комментариев по поводу не только недостатков, но и достоинств друга. Обсуждение личности друга в любой форме, даже в форме похвалы, воспринимается как покушение на его право выбора, его свободу. В отношениях со сверстниками подросток стремится реализовать свою личность, определить свои возможности в общении. Чтобы осуществлять эти стремления, ему нужны личная свобода и личная ответственность. И он отстаивает эту личную свободу как право на взрослость.

Мальчики и девочки начинают проявлять интерес друг к другу как представителям противоположного пола. В этой связи подростку становится особенно важно, как относятся к нему другие. С этим прежде всего связывается собственная внешность: в какой мере лицо, прическа, фигура, манера держать себя и др. соответствуют половой идентификации: «Я как мужчина», «Я как женщина». Особое значение в этой же связи придается личной привлекательности - это имеет первостепенное значение в глазах сверстников. Девочка, опережающая других в росте, может переживать это как неполноценность. Низкий рост у мальчиков вызывает аналогичные чувства. Особенно тяжело переживаются рост, полнота, худоба.

Романтическое отношение к представителю другого пола побуждает к мечте, к фантазиям, где осуществляются самые невероятные замыслы и сбываются надежды. Отрок учится действовать в своих фантазиях, но отрабатывает свои действия и поступки по-настоящему, переживая их и продумывая на все возможные ситуации.

**Рекомендации:** 1) Принять значимость общения подростка с друзьями, не ограничивать эту возможность, если на то нет весомых причин.

2) Интересоваться жизнью подростка, его друзьями, но понимать, что это та область, которую подросток хочет ограничить от вмешательств со стороны родителей, сделав только своей. Поэтому важно почувствовать, где стоит остановиться, чтобы не нарушать право подростка на свой собственный мир.

### **3. Развитие организма в этот период (Физиологический компонент)**

В подростковом возрасте происходят физиологические изменения, которые приводят к изменениям в поведении детей.

1) Происходит активное половое развитие. В отрочестве начинают формироваться сексуальные влечения, которые по силе своей очень интенсивны. Для подростка это ново и с этим непросто.

2) Для подросткового возраста характерным является сильная изменчивость настроения. Это выражается в частой смене настроения, повышенной возбудимости, «взрывоопасности», плаксивости, агрессивности, негативизме или, наоборот, в апатии, безразличии, равнодушии.

3) В следствие происходящих изменений в коре головного мозга внимание становится неустойчивым. Замедляется реакция, подросток не сразу отвечает на заданный вопрос, не сразу начинает выполнять требования учителя. Чтобы не усугублять ситуацию, не следует торопить детей, необходимо давать им время на раздумье и не оскорблять.

**Рекомендации:** Важно понимать эти особенности, быть терпеливым, бережным и принимать ребенка несмотря на все сложности, и не всегда приятное для вас поведение. Это не значит молча терпеть любое его поведение, это значит стараться понять что стоит за ним, почему он так себя ведет, возможно, это особенности подросткового возраста, о которых сейчас было сказано. Когда вы знаете об этом, легче и вам, и ребенку. Понимая,

легче принять. А ребенок, чувствуя принятие, будет вам больше доверять и чувствовать вашу поддержку.