

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ПЕНЗЕНСКОЙ
ОБЛАСТИ «ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ,
МЕДИЦИНСКОЙ И СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ
ПЕНЗЕНСКОЙ ОБЛАСТИ»**

**КАК ВЗАИМОДЕЙСТВОВАТЬ
С «ТРУДНЫМИ ПОДРОСТКАМИ»**

Методические рекомендации для педагогических работников

ПЕНЗА, 2023

Методические рекомендации адресованы педагогическим работникам образовательных организаций Пензенской области с целью повышения компетентности по вопросу взаимодействия с подростками.

Составители: Н.Г. Кутеева, ст. методист ППМС центра ПО, к. пед.н., доцент.

Каждый возрастной период важен для человека. Но психологи единодушны в том, что подростковый возраст является особым для становления личности. От того, как подросток преодолет этот период, какие психические новообразования приобретет, во многом будет зависеть дальнейшая судьба человека. И поэтому очень ответственная задача ложится на взрослых, которые окружают подростка: на родителей и педагогов. Они должны помочь ребенку благополучно преодолеть «трудный возраст», дать возможность развернуться в его личности необходимым потенциям, помешать возникновению деструктивных приобретений и внутренних барьеров. Для подростков характерны такие проявления, как агрессивность, конфликтность, негативизм, раздражительность, замкнутость, отстраненность от взрослых. Но все это временно, если мы – взрослые будем правильно себя вести, правильно строить общение с подростком.

Подростковый возраст – это естественный этап жизненного становления каждого человека. Те взрослые, которые смогли сохранить контакт с ребенком в подростковом возрасте, знают, что подростки остроумны, веселы, интересуются своим внутренним миром и многим, что их окружает, одним словом, с ними не всегда легко, но всегда интересно.

Трудным подросток становится потому, что ему не хватает ресурсов для решения основных задач развития на данном жизненном этапе. Нет взрослого, которому можно довериться, опереться, когда тебе плохо.

Возникает ощущение собственной незначимости в отношении своего Я на основе опыта проживания различных взаимодействий.

Становление личности у подростка происходит на эмоционально-чувственной основе, на опыте проживания конкретных жизненных ситуаций. Этот переход ко взрослой жизни осуществляется в виде характерных для подростков реакций эмансипации от взрослых, группирования со сверстниками, удовлетворения сенсорной жажды и стандарт – потребности.

Подросток ведет себя более адекватно и спокойно, если у него есть свое пространство: личное время, своя комната, возможность выбора одежды,

прически, друзей, хобби, когда есть возможность компромиссов. Часто в ответ на подростковый бунт родители начинают сдерживать ребенка, «зажимать в рамки» из страха упустить его, не справиться с подростковой стихией. В этом случае у подростка появляется много накопленного гнева и страха одновременно, и возможны два выхода для ребенка.

Одна из самых простых на бумаге и сложных в реальной жизни истин взаимодействия с подростками состоит в том, что определенное количество непослушания необходимо для формирования адекватной идентичности. Мудрая позиция взрослого заключается не в запретах любого нарушения поведения, а в реагировании в тот момент, когда эти пробы становятся разрушительными, в первую очередь, для самого подростка. Если взрослый может обеспечивать ребенку принятие, понимание, поддержку и с доверием «отпускать» во взрослую, самостоятельную жизнь, то этим усиливает «Я» ребенка, его самость, способствует формированию адекватной идентичности. Если потребности подростка удовлетворяются, и он получает то, что нужно, то у него появляется желание расти и развиваться самостоятельно. В этом случае подросток не вырывается «куда глаза глядят», а опробует жизнь, различные роли. Это очень важно – при высоком темпе общественных изменений, для успешной адаптации в социуме подросток должен овладеть значительно большим количеством ролей, чем его родители или педагоги.

Какие же рекомендации можно дать родителям и педагогам?

- Стремитесь понять мотивы поведения и эмоциональное состояние подростка.
- Выражайте принятие и поддержку ему, признавайте за ним право на собственное мнение, давайте возможность доказывать свою правоту.
- Будьте готовы внимательно выслушать критику и предложения подростка.
- Не бойтесь признать свою неправоту, мы все не идеальны. Принесите извинения в случае неправоты.

- Руководите, подавая пример (делать то, о чем говоришь, к чему призываешь). Владейте словом. Умейте вести разговор с подростком на любые темы.

- Избегайте морализаторства. Никогда не унижайте подростка, особенно в присутствии его сверстников.

- Не критикуйте и не высмеивайте того, что важно и дорого для него, проявляйте деликатность в обсуждении вопросов, значимых для подростка.

- Верьте в возможности изменения подростка, рассматривайте каждый день как новую возможность для роста и перемен к лучшему.

- Стремитесь замечать и отмечать успехи подростка, радоваться за его достижения.

- Сохраняйте эмоциональное равновесие, эффективно справляться с разочарованием, раздражением, гневом. Показывайте пример управления эмоциональным состоянием, профилактики и разрешения конфликтов в отношениях.

Как помочь подростку?

Если Вы стали замечать, что Ваш ребенок стал излишне раздражительным, замкнутым и даже слегка агрессивным. Если он избегает под любым предлогом совместного с Вами времяпровождения, старается больше времени проводить в одиночестве. Если у ребенка снизилась успеваемость и появились проблемы в поведении в школе – это значит, у Вашего ребенка начались подростковые проблемы. Как же помочь подростку справиться со своим состоянием?

Прежде всего, у него необходимо сформировать четкое убеждение, что его любят в семье и принимают таким, какой он есть, со всеми его проблемами и ошибками

Необходимо показать своими поступками, что Вам можно доверять.

Создать комфортные условия и поддерживать его положительные начинания и поступки

Попытаться превратить свои требования в его желания.

Культивировать значимость образования.

Стараться вкладывать в его сознание приоритеты.

Научиться задавать вопросы так, чтобы у подростка не возникло желания на них не отвечать или избегать разговора с Вами. Например, вместо вопроса: «Что ты сегодня получил?» лучше поинтересоваться: «Что сегодня было интересного в школе? Что тебе понравилось в школе, а что нет?».

Ребенок не должен бояться ошибиться или сказать Вам правду, какая бы она ни была.

Никогда не ругайте ребенка обидными словами и не оскорбляйте его достоинства.

Не ставьте ему в пример его друзей или знакомых.

Всегда старайтесь положительно оценивать своего ребенка, даже если Вам кажется, что он в чем-то некомпетентен. Замечания должны звучать не как обвинения.

Хвалить надо исполнителя, а критиковать только исполнение. Хвалить надо персонально, а критиковать – безлично.

Живите во имя своего ребенка.

Проявляйте к нему максимум внимания, переживайте за каждую его неудачу вместе с ним и радуйтесь даже незначительным его успехам.

Объединяйтесь с ребенком против его трудностей. Он должен видеть в Вас союзников, а не противников или сторонних наблюдателей.

Верьте в своего ребенка, и тогда он точно почувствует, что дома ему лучше, чем во дворе, ведь дома его любят, принимают и уважают.

Литература

1. Семенюк Л.М. Психологические особенности агрессивного поведения подростков и условия его коррекции. М.: Флинта, 2008. 96 с.
2. Семенюк Л.М., Фельдштейн Д.И. Хрестоматия по возрастной психологии. М.: Международная педагогическая академия, 2014. 256 с.
3. Трудный подросток: причины и следствия / Под ред. В.А. Татенко. М.: Родительская Школа, 2001. 156 с.