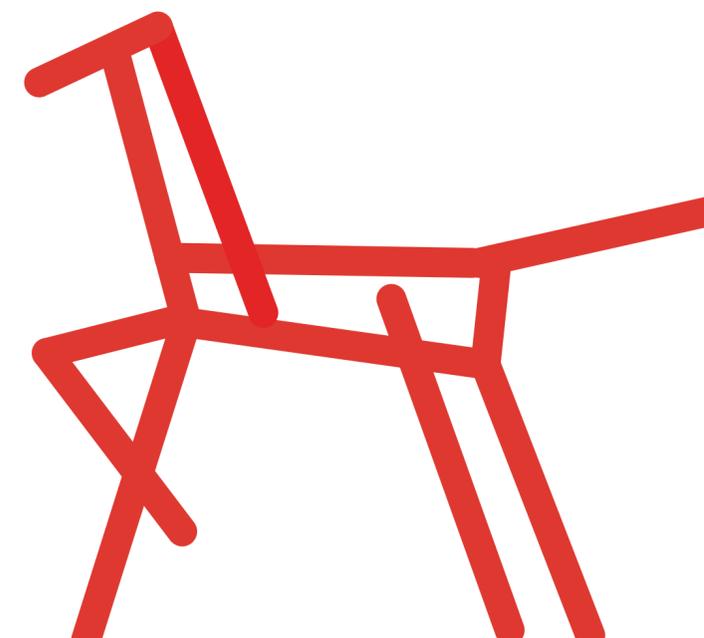


АЗБУКА
СЕМЬИ

АЗБУКА СЧАСТЛИВОЙ СЕМЬИ. Урок 5.1. Как быть родителем подростка?

ИНСТИТУТ ВОСПИТАНИЯ РАО



Программа «Азбука счастливой семьи»

www.azbukasemi.ru

**Развитие
родительской
осознанности**



Блоки программы:

- Семейная система
- Привязанность
- Детские психологические травмы
- Трудное поведение
- Взросление и сепарация детей



Как быть родителем подростка?

Важнее всего в период пубертата детей заняться собственной жизнью и прекратить с прежним усердием опека́ть своих чад.

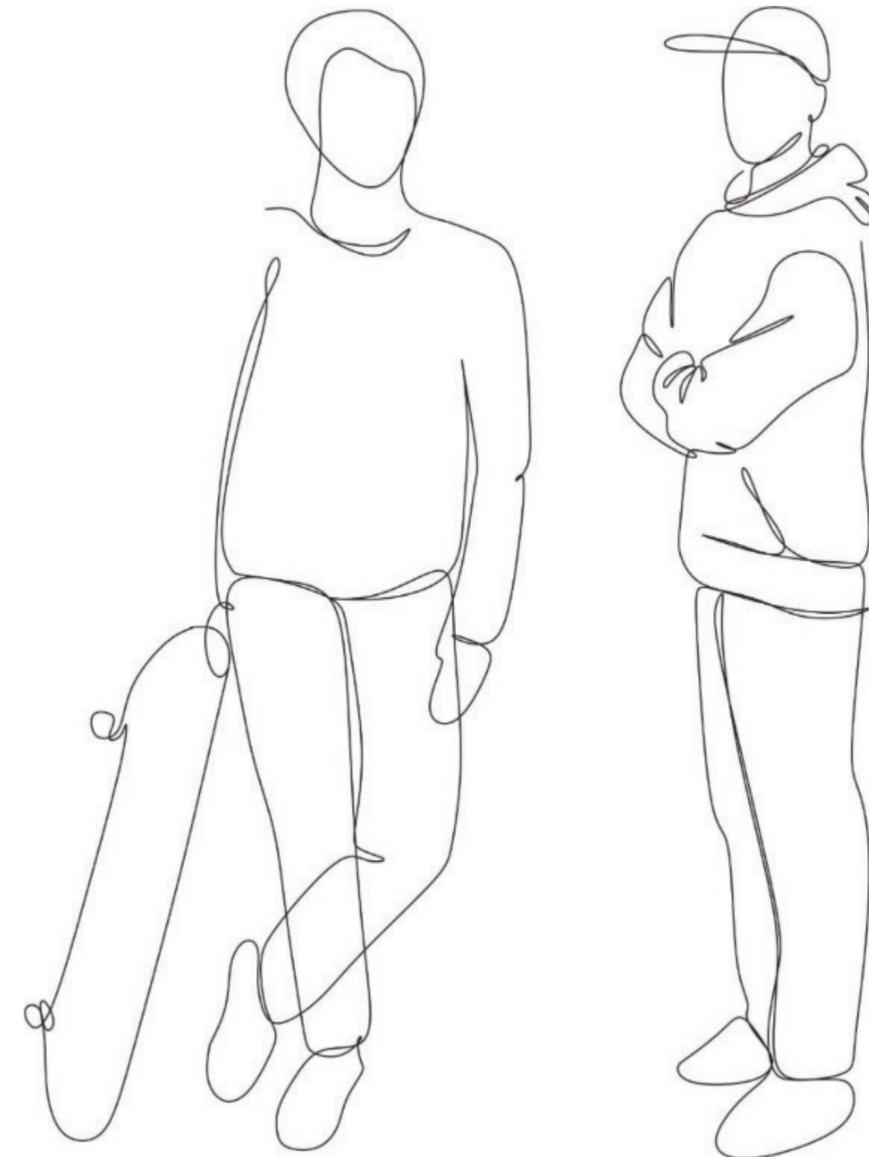


Кризис подросткового возраста (примерно 12-17 лет)

Пубертат — самый сложный кризис из всех возрастных, с которыми нам приходится столкнуться в жизни. Слишком стремительно и глобально происходит перестройка на всех уровнях развития человека: физиологическом, психологическом и социальном. Перемены даются тяжело, они пугают. И подростку, и его родителям непросто пережить метаморфозы, происходящие с телом, душой и отношениями.

Роль родителей:

- не мешать развитию подростка;
- сохранять с ним доверительный контакт;
- быть на стороне подростка;
- быть доступными и готовыми помочь.



В чём особенности подросткового возраста?

Физиологические изменения
Психологические изменения
Социальные изменения

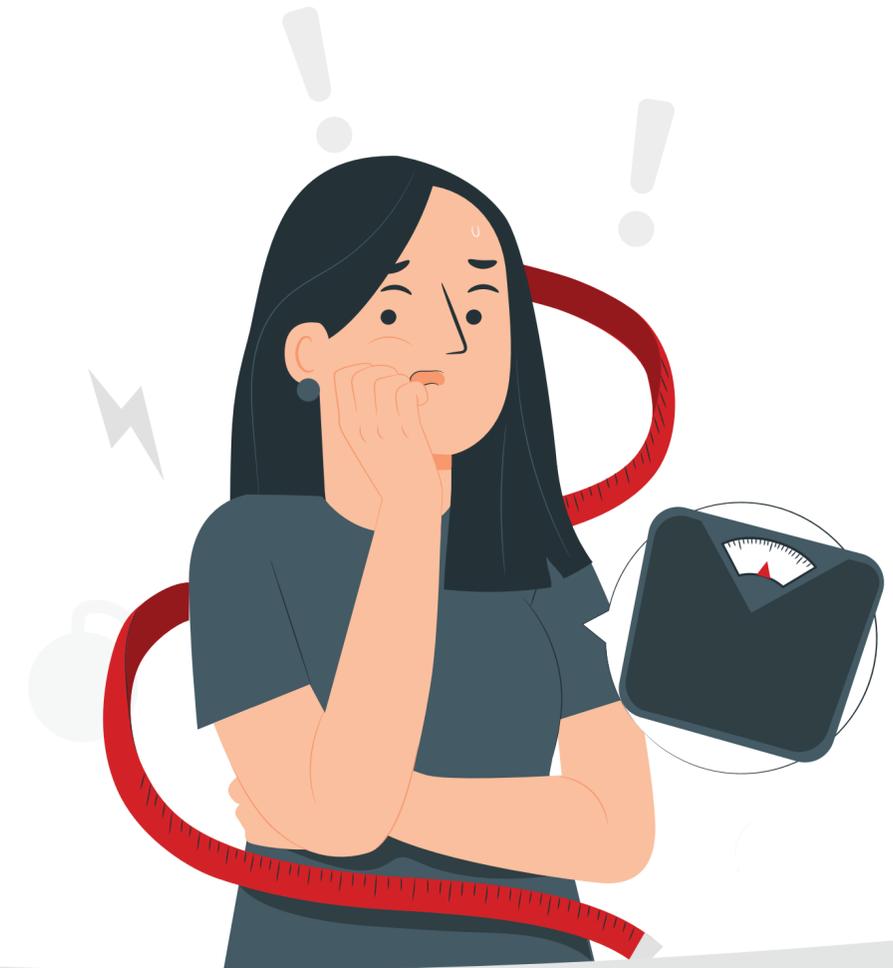


Необходимо верить в подростка, видеть в нем больше, чем есть сейчас и давать ему пространство для поиска своей идентичности и уникального места в мире.

Физиологические изменения

1. Увеличение роста и веса
2. Изменение пропорций тела
3. Особенности работы внутренних органов
4. Снижение иммунитета
5. Гормональная перестройка
6. Сексуальное развитие

Во избежание шока в подростковом возрасте важно с самого начала поддерживать маленького ребенка в развитии: радоваться тому, что он постепенно становится старше, меняется внешне и растет.



Мультфильм «Головоломка», 2015 год



Психологические изменения

- 1.** Эмоциональная неустойчивость
- 2.** Развитие абстрактного мышления
- 3.** Формирование системы ценностей
- 4.** Чувство собственной взрослости
- 5.** Развитие самосознания

*«Самосознание есть последняя и самая верхняя из всех перестроек, которым подвергается психология подростка»,
— Лев Семенович Выготский.*



Социальные изменения

- 1.** Общение со сверстниками
- 2.** Романтические отношения
- 3.** Сексуальные отношения
- 4.** Принятие социальной группой
- 5.** Отделение от семьи
- 6.** Увлечения, выбор профессии

Важно верить в подростка, видеть в нем больше, чем есть сейчас. И давать пространство для поиска своей идентичности и уникального места в мире.



У кого кризис сильнее?

Магическое мышление

Героическое мышление

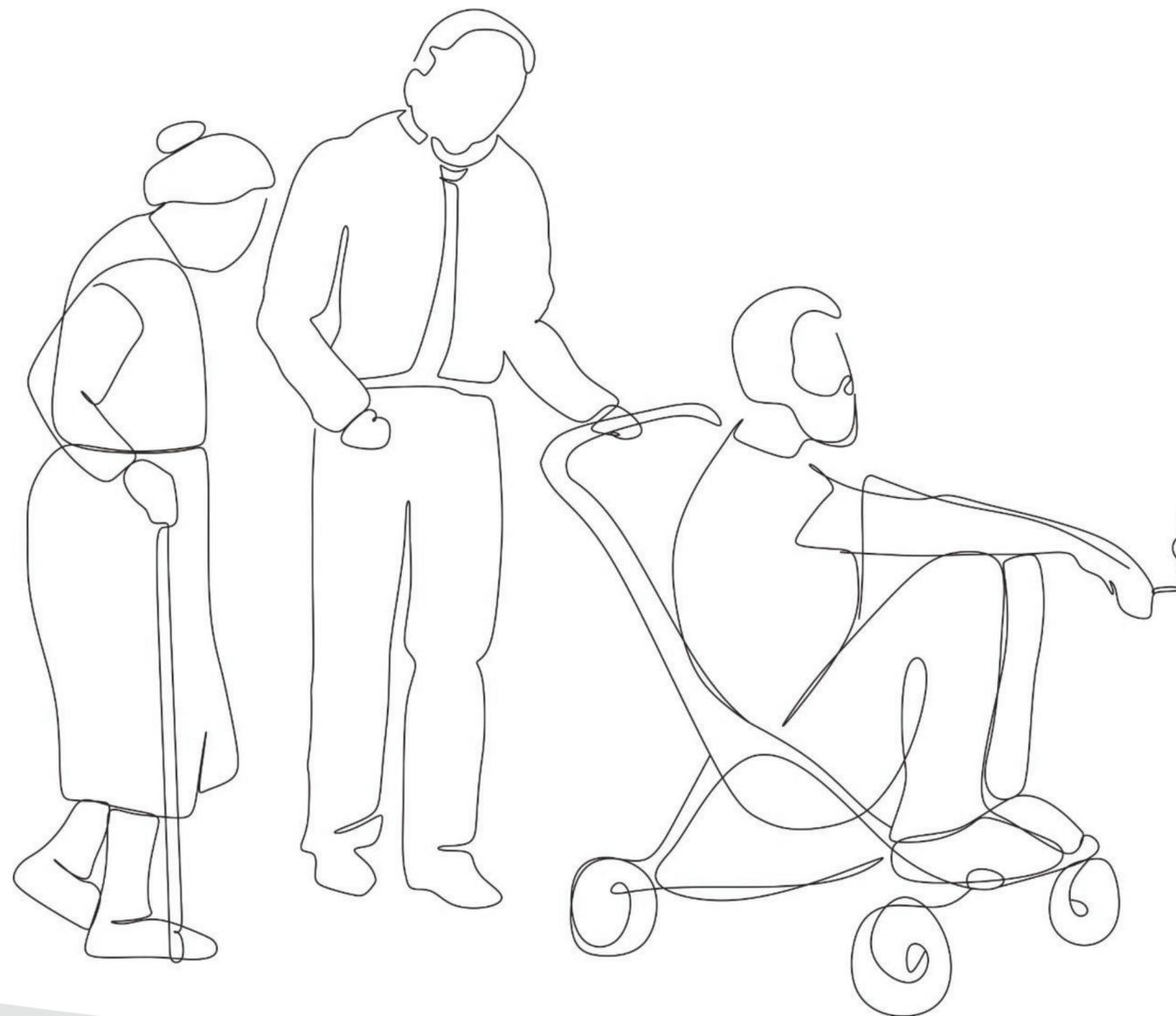
Реалистическое мышление

Проживая собственную внутреннюю борьбу во время кризиса среднего возраста, мы нередко вступаем в сражение с вполне реальным подростком — собственным сыном или дочерью.



Куда пропала инициация?

Сепарация в наши дни порой неестественным образом затягивается до конца жизни родителей, что, разумеется, говорит об отсутствии осознанности и зрелости с обеих сторон.



Памятка для родителей

Что нужно для хороших отношений с подростком:

- 1.** Радоваться росту и взрослению своего ребенка.
- 2.** Отзываться о внешности подростка только положительно.
- 3.** Учитывать физиологические трудности подросткового возраста.
- 4.** Понимать причину «эмоциональных качелей» подростков.
- 5.** Признать подростка взрослым, дать ему больше самостоятельности.
- 6.** Постепенно передавать подростку ответственность за его жизнь.
- 7.** Позволять подростку «наступать на грабли» и совершать ошибки.
- 8.** Применять метод «естественных последствий», а не наказаний.
- 9.** Проявлять мудрость и терпимость — сохранять позицию взрослого.
- 10.** В любом возрасте психологически поддерживать своих детей.

Главная мысль урока

Задача взрослых, которые рядом с подростком, — дать детям самостоятельность и позволить «наступать на грабли», при этом не лишая их своей поддержки. Для взросления человек должен пережить естественные последствия собственных поступков. И получить не упреки, а сочувствие родителей.



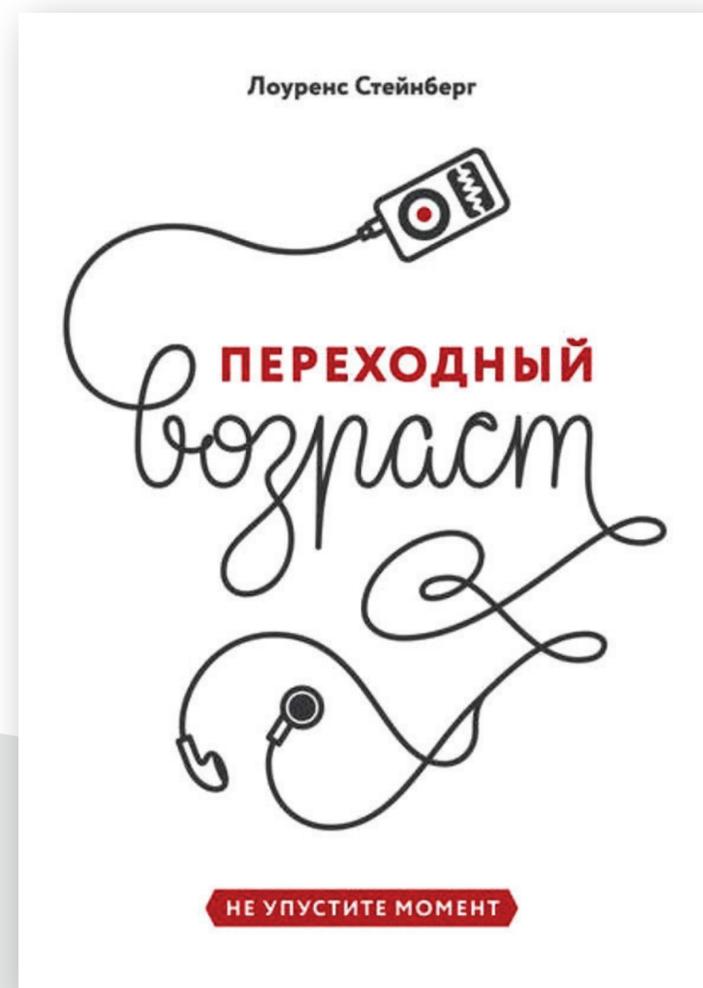
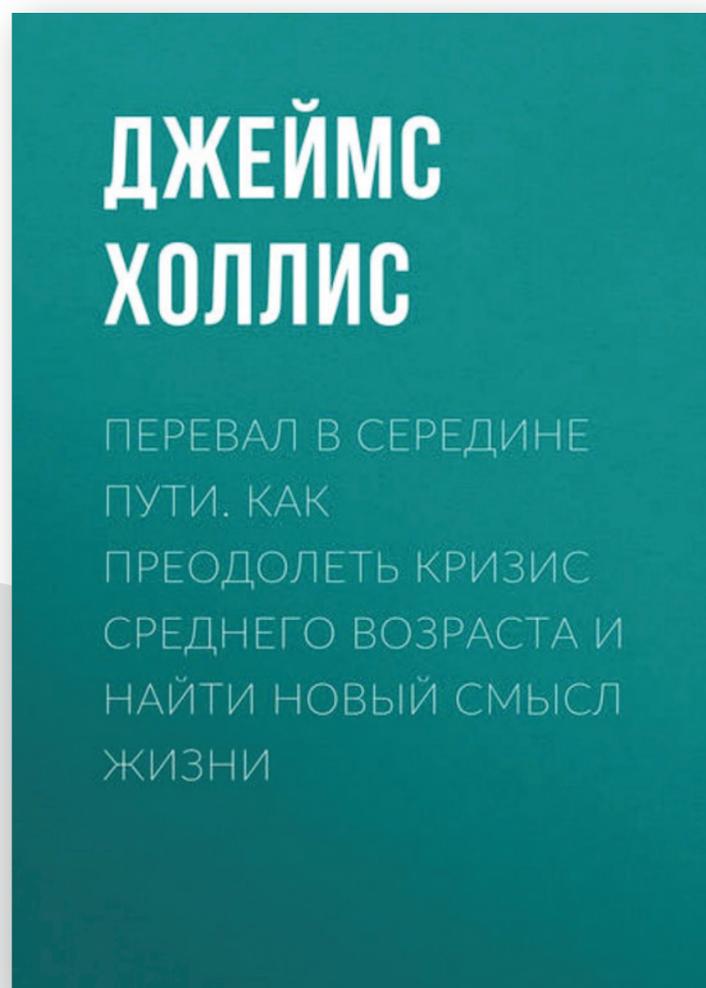
Упражнения на дом

- 1.** Для важных разговоров выбирайте подходящий момент, когда и вы, и ребенок в хорошем настроении.
- 2.** Говорите своему ребенку любого возраста: «Как хорошо, что ты растешь и взрослеешь! Вырастешь, станешь прекрасным юношей (прекрасной девушкой)».
- 3.** Старайтесь как можно чаще замечать рост, развитие, изменения внешности, новые умения своего ребенка. Отзывайтесь о них положительно.



Список литературы

Раздел «Библиотека» на azbukasemi.ru



«Библиотека»
на azbukasemi.ru

”

Судьбы мира вершатся в детских. Именно там решается, станут ли завтрашние мужчины и женщины душевно здоровыми людьми доброй воли или искалеченными индивидами, пользующимися каждым случаем, чтобы осложнить жизнь своим ближним.

Астрид Линдгрен



ИНСТИТУТ ИЗУЧЕНИЯ ДЕТСТВА,
СЕМЬИ И ВОСПИТАНИЯ
РОССИЙСКОЙ АКАДЕМИИ
ОБРАЗОВАНИЯ