

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ПОРТРЕТ СОВРЕМЕННОГО ПОДРОСТКА

Подростковый возраст - период жизни человека от детства к юности в традиционной классификации (от 11-12 до 14-15 лет). В этот самый короткий по астрономическому времени период, подросток проходит великий путь в своем развитии; через внутренние конфликты с самим собой и с другими, через внешние срывы и восхождения он может обрести чувство личности.

Подростковый возраст протекает очень бурно, самый затяжной и самый острый. Можно говорить о трех кризисах, которые сливаются воедино и переживаются подростками, а значит, о трех группах причин, которые делают возраст труднее.

Физиологические причины трудностей

В этот период происходит резкий скачок в физическом развитии. Часто подросток кажется неуклюжим. Кровоснабжение затруднено, подростки часто жалуются на головную боль, быструю утомляемость. Возрастает контроль над инстинктом, эмоциями. Процесс возбуждения преобладает над процессом торможения, характерна повышенная возбудимость. Быстрый рост и половое созревание организма делают психику подростка очень неустойчивой. Задача взрослых - учить подростка управлять собой и своим поведением.

Психологические причины трудностей

Подростковый возраст - это период становления нравственности подростков, открытия его «я», приобретение новой социальной позиции, период потери детского образа жизни. Пора мучительно - тревожных сомнений в себе, в своих возможностях, поиски правды в себе и в других. Не всегда адекватно оценивают свои возможности, нет четкого различия между хотеть и мочь. В поведении, в связи с этим, наблюдаются подозрительность, озлобленность, раздражимость. Подросток живет в настоящем времени, но для него большое значение имеют его прошлое и будущее. Мир его понятий и представлений переполнен не оформленными до конца теориями о самом себе и о жизни, планами на свое будущее и будущее общества. У подростков очень сильно выражена потребность в самопознании и самоопределении. Он мучительно ищет ответы на вопросы о том: Кто я есть? Какой я в сравнении с другими людьми? Что я хочу? На что я способен?

Социально-психологические причины трудностей

Мир подростка насыщен идеальными настроениями, которые выводят его за пределы обыденной жизни, взаимоотношений с другими людьми. Объектом самых важных его размышлений становятся будущие возможности, которые связаны с ним лично: выбор профессии, стремление уметь

взаимодействовать с социальными группами. У подростка появляется так называемое чувство взрослости: потребность быть, казаться и вести себя как взрослый, стать независимым от опеки и контроля, обрести взрослые права.

Основное противоречие подросткового возраста: подросток хочет быть взрослым, чтобы окружающие считали его взрослым и относились к нему соответственно, однако у него самого отсутствует ощущение подлинной взрослости. Отсюда в поведении подростка наблюдаются две противоположные тенденции:

*к независимости - дайте мне все взрослые права и позвольте жить своим умом;

*к зависимости от взрослых - взрослые обязанности мне пока что не к чему, я не в состоянии их исполнять, и вообще я рассчитываю на то, что *вы не позволите мне совершать никаких ошибок, вся ответственность за мое поведение лежит на вас.

Интеллектуальное развитие подростков

Молодое поколение XXI века – это поколение, которое формируют цифровые технологии. Поколение, которое выросло в новом цифровом обществе, что влечёт изменение способа мышления людей. Молодое поколение способно одновременно решать несколько задач, «перелетая с одного сайта на другой». Но большинство подростков не способны выполнять линейные задания, к примеру, сосредоточенно читать и писать, поскольку внимание рассеивается. Молодое поколение не умеет самостоятельно решать поставленные задачи, а ищет готовые ответы в Интернете. Подростки неспособны к длительной усидчивой работе, импульсивны, непоследовательны, бывают крайне эмоциональны. Существуют признаки, которые должны заставить забеспокоиться: ребенок плохо учится, отвлекается, ничем не интересуется, тратит на домашние задания по 5 часов, а если его контролируют – хватает и одного, решает арифметическую задачу без проверки, половину слов не дописывает, пропускает буквы. Это отклонение так распространено, что может считаться нормой. И это особенность большинства современных подростков. При этом подросток в состоянии управлять сам, по своей воле вниманием, памятью, воображением и мышлением.

Подростковый возраст - это возраст, когда часто меняются интересы, это период критики и самокритики, когда подростки особенно требовательны и к людям, и к себе, некоторые и к учебе.

Общение подростка со взрослыми

В подростковом возрасте большая часть юношей и девушек ощущает настоящую потребность в доверительном общении со взрослыми. Но не со всеми, а с теми, кого они уважают. Основным смыслом доверительного общения подростков со взрослыми не в получении от них той или иной информации.

Для них главное — найти понимание, сочувствие, помощь в том, что их волнует, что переживается ими как наиболее интимное и значимое.

Отрочество - это период, когда подросток начинает по-новому оценивать свои отношения с семьей. Стремление обрести себя как личность, порождает потребность в отчуждении от тех, кто из года в год оказывал на него влияние, в первую очередь это родители. Одним из наиболее сильных желаний подростка: «стать взрослым», то есть, самостоятельным.

В отрочестве общение с родителями, учителями и другими взрослыми начинает складываться под влиянием чувства взрослости. Подростки начинают оказывать сопротивление по отношению к ранее выполняемым требованиям со стороны взрослых, активнее осваивать свои права. Они болезненно реагируют на реальные ущемления своих прав, пытаются ограничить претензии взрослых по отношению к себе. Подросток хочет быть взрослым, но не всегда и не во всем может им быть. Ему необходимы: постоянная помощь, поддержка, советы, дружеское руководство со стороны родителей. Благоприятной является ситуация, когда взрослый выступает в качестве друга. В этом случае, взрослый может облегчить подростку поиск его места в системе складывающихся взаимодействий, помочь оценить свои способности и возможности, лучше познать себя. В связи с лёгкой ранимостью подростка, для взрослого очень важно найти формы поддержания этих контактов. Подросток испытывает потребность поделиться своими переживаниями, рассказать о событиях своей жизни, но самому ему трудно начать близкое общение.

Большое значение в этот период имеют требования к подростку в семье. Сам он больше притязает на определённые права, чем стремиться к принятию на себя обязанностей. В случаях, когда взрослые относятся к подросткам как к маленьким детям, они выражают протесты в различных формах, проявляют неподчинение с целью изменить сложившиеся ранее отношения. И взрослые, под воздействием притязаний подростков, вынуждены переходить к новым формам взаимодействия с ними. Общение подростка во многом обуславливается изменчивостью его настроения. На протяжении небольшого промежутка времени оно может меняться на прямо противоположное.

Характерными для подросткового возраста являются имитации чьего - либо поведения. Чаще имитируется поведение значимого взрослого, который достиг определённого успеха. Редко проявляются у подростков отрицательная имитация, когда определённый человек выбирается в качестве отрицательного образца. Чаще всего это бывают кто-нибудь из родителей, причинивших много горя и обид подростку.

Недостаток внимания, заботы и руководства взрослых болезненно воспринимаются подростком. Он чувствует себя лишним. Подросток в подобных ситуациях обычно начинает жить своей тайной жизнью. Чрезмерная опека и контроль, необходимый, по мнению родителей, нередко приносят негативные последствия: подросток оказывается лишённым возможности быть самостоятельным, научится пользоваться свободой.

Общение со сверстниками

Подростковый возраст - это период, когда подросток начинает ценить свои отношения со сверстниками. Общение с теми, кто обладает таким же жизненным опытом, как и у него, дает возможность смотреть на себя по-новому. Сама дружба становится одной из значимых ценностей в отрочестве. Именно через дружбу у подростка усваиваются черты взаимодействия людей: сотрудничество, взаимопомощь, взаимовыручка, риск ради другого. Дружба дает возможность глубже познать другого и самого себя.

В подростковом возрасте многие подростки начинают стремиться утвердить себя в качестве лидера. Лидерство - это способность человека оказывать влияние на людей, направлять их усилия на достижение значимых целей. Лидер формирует у себя ответственное отношение к себе, к другим людям, к природе. У подростков это остро выступает во взаимодействии «мы» и «я». «Мы» - это умение слиться со всеми в эмоциональных ситуациях и в ситуациях социального выбора, это способность обрести радость в конкретной общности. «Я» - это способность к обособлению от других, это умение остаться наедине с собой, это способность обрести радость от пребывания с самим собой. Подросток стремится познать и пережить обе стороны и обрести себя между ними.

В отрочестве, общение со сверстниками приобретает исключительную значимость. В своей среде, взаимодействуя друг с другом, подростки учатся рефлексии на себя и сверстника. Взаимная заинтересованность, совместное постижение окружающего мира и друг друга, становятся самоценными. Общение оказывается настолько притягательным, что дети забывают об уроках и домашних обязанностях. Связи с родителями становятся не столь непосредственными. Подросток теперь менее зависит от родителей, чем в детстве. Свои дела, планы, тайны он доверяет уже не родителям, а другу.

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. Успехи в среде сверстников в отрочестве ценятся больше всего. В подростковых объединениях, в зависимости от общего уровня развития, стихийно формируются свои кодексы чести. Формы и правила заимствуются из отношений взрослых. Высоко ценятся верность, честность и караются предательство, измена, нарушение данного слова, жадность. Если подросток подвёл, предал, бросил, он может быть избит, его могут оставить в одиночестве.

Подростковый возраст - это время формирования личности подростка, это период развития самосознания и самоопределения, время интеллектуального формирования мировоззрения, нравственной сферы личности, убеждений и идеалов человека. Важнейшей особенностью личности в отрочестве является быстрое развитие самосознания, посредством рефлексии подростка на себя и других. Чем лучше образование и воспитание получил

подросток в детстве, тем богаче его рефлексия.

Развивающееся самосознание именно в отрочестве делает человека особенно тревожным и неуверенным в себе. Подросток стремится осмыслить свои притязания на признание, оценить себя как будущего юношу или девушку, определить для себя своё прошлое, заглянуть в личное будущее, осмыслить свои права и обязанности. Самосознание подростка включает в себя все компоненты самосознания взрослой личности. В основе подросткового самосознания лежит ответственность за себя, за свои личностные качества, за своё мировоззрение и за способность самостоятельно отстаивать свои убеждения.

Особое значение в отрочестве имеет внешность. Подросток придаёт своей внешности особое значение. Привлекательность, соответствие причёски и одежды, канонам значимой группы сверстников, соответствие манерам выразительных движений окружения - всё это имеет чрезвычайное значение. Подросток внимательно рассматривает своё изменившуюся фигуру и лицо: волосы, брови, нос, глаза, губы, подбородок. Всё подвергается ревизии, которой сопутствуют тревога, неуверенность в себе и надежда на свою привлекательность.

Таким образом, основными направлениями психологического развития подростка являются: формирование личности подростка; интеллектуальное развитие в подростковом возрасте (развитие памяти, внимания, воображения и мышления); развитие межличностных отношений (общение подростка со взрослыми, общение со сверстниками).

Основными социально-психологическими особенностями являются: чувство взрослости, стремление к самостоятельности, независимости от взрослых; ориентация на группу сверстников; интерес к самому себе, к самопознанию; стремление к самоутверждению; эмоциональная нестабильность; формирование нравственных идеалов и мировоззрения; стремление не только больше знать, но и больше уметь; формирование самосознания и своего Я-образа («я - концепции»).

Эти особенности, в ходе социализации, порождают целый ряд проблем, которые дальше и рассмотрим.

Проблемы подросткового возраста

Семья, как причина подросткового неблагополучия

Наблюдения показывают, что основной источник, основная причина - семейное неблагополучие.

Многие подростки живут в неполных семьях, где нет либо отца, либо матери, либо обоих родителей. Но и там, где семьи полные, их неблагополучными назвать нельзя. Для таких семей характерны аномальные внутрисемейные отношения: пьянство одного из родителей или обоих, неверность супружескому долгу. Все это ощутимо действует на подростка.

Обычно в семьях, где кто-то из родителей пьёт, у большинства подростков отмечается нервозность, лживость. Все это в сочетании порой с

грубыми и оскорбительными выходками по отношению к тем, кто каким -то образом задевает их самолюбие. Неверность супружескому долгу. Эта ситуация болезненнее переживается девочками. Она вызывает сложный, затяжной конфликт между матерью и дочерью, с одной стороны, и отцом, с другой. Этот внутренний конфликт обостряется еще и тем, что дочь любит отца, а он, изменив семье, игнорирует эту любовь, как бы пренебрегает чувствами дочери. Девочки глубоко переживают все это, и в итоге в их характере и поведении нередко утверждается чувство ненависти к отцу, мужчинам вообще, желание не выходить замуж и в будущем жить одинокой. Нечто подобное происходит и у мальчиков.

Плохо детям и в тех семьях, где единственная цель взрослых - достаток, причем добытый любыми путями. Родители заняты своими делами, а дети обычно брошены на произвол судьбы.

Еще немаловажная проблема - это душевное одиночество детей в семье, огромные перемены, происходящие с детьми в подростковую пору. Если говорить о девочках, то им особенно необходимы материнское доверие, внимание и понимание. Именно в эту пору жизни девочек, особенно важно, чтобы взрослые, не забывая о своей воспитательной роли, почаще вспоминали, какими сами были в 12, 13, 16 лет. Но вот понимания часто и не хватает взрослым. Такими подросткам и в школе приходится трудно, хотя бы потому, что успехами они обычно не блещут. Домашнее неблагополучие, не способствует нормальной учебной работе. Если ученик не в силах справиться с неудачами, если дома его ждут не деловая помощь, а только ежедневные попреки и наказания, он постепенно отдаляется и от школы, и от дома. Отчужденность от взрослых и сверстников, душевное одиночество, отсутствие внимания и любви, ощущение собственной неполноценности - все это побуждает искать тот круг, где тебя признают, ту жизненную позицию, которая позволяет считать себя «выше остальных».

И вот в руках неудачника появляется сигарета, меняются прическа и одежда. Подросток хочет показать, что перед вами взрослый человек, которого не могут тревожить детские заботы.

Сексуальность в отрочестве

Подростковый возраст - период отчаянных попыток пройти через всё. Подростки легкомысленно относятся к человеческим порокам и слабостям, и в результате, быстро приобщаются к алкоголю и наркотикам, превращая из источника любопытства в предмет своих потребностей.

Подростки с большим любопытством относятся и к сексуальным отношениям. Там, где слабо развито чувство ответственности за себя и другого, прорывается готовность к сексуальным контактам с представителями противоположного, а иногда и своего пола. Высокая степень напряжения до и после сексуального общения, ложится сильнейшим испытанием на психику.

Первые сексуальные впечатления могут оказать влияние на сексуальную жизнь взрослого человека. Поэтому важно, чтобы эти впечатления отражали достойные формы взаимодействия юных сексуальных партнёров. Многие

подростки на почве неблагополучного опыта обретают неврозы, а некоторые - и венерические заболевания.

В отрочестве некоторые подростки начинают раннюю половую жизнь. Этому содействуют социально-неблагополучные условия: отсутствие надзора, алкоголизация и наркомания родителей, сиротство. У подростков, живущих в трудных условиях, отсутствуют чувство стыда, естественная застенчивость и доминирует сексуальное влечение. Подросток этого типа уходит полностью в сексуальные отношения, и всё остальное в мире перестаёт для него существовать.

В последние годы, беспорядочное начало половой жизни стало типичным явлением. Беременность и роды в подростковом возрасте нарушают процесс роста и развития. Кроме того, беременность создаёт для девочки-подростка особую ситуацию психологического дискомфорта, последствия которого либо формируют чувство вины, комплекс неполноценности, либо побуждают к ещё большему освобождению от нормативного поведения, соответствующего возрасту.

Поэтому очень важно просвещать подростков по вопросам любви и секса, готовить их к сфере взрослой жизни. И в первую очередь, следует воспитывать чувство ответственности за себя и за другого человека, того, к кому подросток испытывает первое чувство любви или половое влечение.

Алкоголизм и наркомания подростков

Проблема пьянства в подростковом возрасте имеет очень важное значение, поскольку само по себе регулярное потребление спиртного в столь уязвимом возрасте уже ненормально. При столь раннем начале употребления спиртного очень высок риск, что сформируется алкоголизм; болезнь сопровождается выраженными психическими расстройствами и чаще всего приобретает ускоренное, а иногда и злокачественное течение.

Сам факт употребления спиртного в подростковом возрасте - уже патология, независимо от количества принятого алкоголя. Приём доз, даже невысоких для взрослого человека, является чрезмерным для подростка и приводит к алкогольному отравлению. У взрослых вначале бывает этап умеренного потребления алкоголя, а затем наступает злоупотребление. Несовершеннолетние уже с самых первых этапов начинают злоупотреблять спиртным; у многих из них регулярно бывает тяжелая алкогольная интоксикация с рвотой и потерей сознания.

Стремясь избежать насмешек других членов группы, подросток начинает «тренировать» себя спиртным. При появлении тошноты и позыва к рвоте, они убегают подальше, чтобы их не увидели, и после прекращения рвоты снова присоединяются к сверстникам и продолжают пить. Некоторые ребята заранее уходят и вызывают рвоту искусственно, чтобы иметь возможность пить дальше. Тяжелые степени опьянения часто сопровождаются нарушением сознания. Это состояния, требующие медицинской помощи, и нередко такие подростки попадают в токсикологические отделения больниц с алкогольным отравлением. Без медицинской помощи возможен смертельный исход.

Влечение к алкоголю проявляется в том, что подростку начинает нравиться состояние опьянения, как состояние веселья, интересных приключений. Подростки и в трезвом состоянии не всегда способны контролировать свое поведение, а уж в состоянии опьянения - тем более. И здесь можно ожидать любых чрезвычайных происшествий. Драки, беспорядочные половые связи, изнасилования, кражи, грабежи и другие криминальные действия в состоянии опьянения несовершеннолетние совершают ничуть не реже, чем взрослые.

Более доступными для подростков стали и наркотики. На дискотеках можно купить наркотически действующие вещества. Порой приторговывают наркотиками и сами учащиеся.

Многие современные подростки имеют опыт приема наркотиков. Сейчас наркомания среди подростков и молодежи распространяется с катастрофической быстротой. Причины увеличения числа больных наркоманией и токсикоманией следующие:

*появились новые формы наркомании и токсикомании вследствие того, что наркотики изготавливаются кустарным способом из лекарств и веществ, которые не считаются наркотиками, поэтому легкодоступны.

*возросло количество наркотиков, поступающих контрабандными путями из других стран.

*увеличился ассортимент наркотиков за счет контрабанды.

В последние десятилетия среди детей и подростков стало популярным злоупотреблением многими средствами бытовой химии, вдыхание паров растворителей, лаков, красок, пятновыводителей, бензина, некоторых сортов клея, которые объединены в группу ингалянтов. Эти вещества свободно продаются повсюду, стоят недорого - одного флакона аэрозоля хватает надолго, что значительно дешевле спиртного, а такое опьянение для подростков стало гораздо привлекательнее, чем алкогольное. Поэтому злоупотребление ими приобрело в подростковых группах характер эпидемии.

Наркоманы неряшливы, грязны, неделями не моются и не меняют бельё. Все они выглядят старше своих лет, лицо невыразительное, безжизненное. Кожа бледная, сухая и дряблая, волосы и ногти ломкие. Любые ранки и повреждения не заживают. Руки и ноги синюшные, холодные. Изменения внешнего вида вен и кожных покровов.

Таким образом, несовершеннолетние обычно начинают выпивать или принимать наркотики в группе сверстников. Независимо от того, есть ли у подростка психические отклонения или нет, групповые нормы поведения и склонность к подражанию приводят к тому, что если хотя бы один из сверстников пробовал спиртное или наркотики, то начинает выпивать или принимать наркотики вся группа.

В том, что подросток попадает под влияние такой группы, большую роль играет безнадзорность, отсутствие контроля родителей за тем, как он проводит своё свободное время, конфликтная обстановка в семье.

Проблема курения

Одной из основных причин начала курения, является любопытство. Другая причина начала курения в молодом возрасте - подражание взрослым. В некурящих семьях курящими становятся не более 25 % детей, в курящих семьях, число курящих детей превышает 50%. У многих, курение объясняется подражание курящим товарищам или героям кино.

В распространении этой вредной привычки имеет значение, своеобразное принуждение детей к курению со стороны курящих. В группах сверстников курящие, считают некурящих трусами, «маменькиными» сыночками не вышедшими из-под опеки родителей, несамостоятельными. Желание избавиться от такого мнения товарищей, встать вровень с курящими, достигается с помощью первой выкуренной сигареты. Независимо от характера причин, толкнувших на курение, оно, как правило, повторяется. Желание покурить, вдохнуть аромат табачного дыма и затянуться приходит незаметно, но, к сожалению, становится всё более сильным.

Проблема преступности несовершеннолетних

Преступность несовершеннолетних и молодёжи во всём мире, является одной из самых актуальных проблем. К основным причинам преступности несовершеннолетних относят: безработицу среди молодёжи; неуверенность молодых людей в будущем; неудовлетворённость современным способом управления обществом.

Правонарушения и преступления подростков - это следствие выше изложенных проблем: проблем в семье, низкой самооценки, отсутствие полезной занятости, желание самоутвердиться среди сверстников.

Проблема суицидального поведения подростков

Суицидальное поведение у подростков, является одной из форм отклоняющегося поведения и имеет определённые отличия от суицидального поведения взрослых. 90% в случаях суицидов в подростковом возрасте - это крик о помощи; 10% - истинное желание покончить с собой.

Наиболее типичные мотивы суицидального поведения у подростков.

*переживания, обиды, одиночество, отчуждение, невозможность быть понятым.

*переживания, связанные со смертью, разводом, уходом родителей из семьи.

*действенная или мнимая утрата родительской любви, ревность.

*чувство вины, стыда, угрызения совести, оскорбительное самолюбие, боязнь позора, насмешек.

*страх, наказание.

*любовные неудачи, сексуальные эксцессы, беременность у девочек.

*чувство мести, злобы, протеста, угроза, предупреждение вымогательства.

*желание привлечь внимание к своей судьбе, вызвать сочувствие к себе, избежать неприятных последствий, уйти от трудной ситуации.

*сочувствие и подражание товарищам, героям книг или кино.

Таким образом, суицидальное поведение у подростков отражает формы

деструктивной, личностной активности, которая направлена на самоубийство или покушение на свою жизнь.

Основной упор в школьном воспитании педагоги и родители должны делать не на отметки и даже не на идеи общественного служения или патриотизм, а на понимании жизни как бесценного дара. Человек должен с самых юных лет уяснить для себя, что добровольно уйти из жизни, как и загубить ее наркотиками или алкоголем, - это легкий, но недостойный уход от ситуации. Что нет неразрешимых ситуаций, что всегда есть выход, даже если его не видно, его стоит поискать, и тогда его обязательно найдешь.

Без родительской любви дети чахнут. Но она вовсе не предполагает вседозволенности. Если родители порой ставят границы своему отпрыску, в чем-то ему отказывают или даже накажут за проступок, это вовсе не значит, что его не любят. Если ребенка понимают и принимают, если он хотя бы частично может поделиться с мамой и папой своими переживаниями, он никогда не решится на добровольный уход из жизни.

Для того чтобы ценить себя и свою жизнь ребёнок должен ощущать любовь к себе. Потребность любви:

- * быть любимым;
- * любить;
- * быть частью чего-то.

Если эти три «потребности» присутствуют в нашей жизни большую часть времени, мы в состоянии справляться с жизнью, решать встающие перед нами проблемы. Подросткам, которых не любят, которые сами не испытывают симпатии к своим одноклассникам и учителям, которые чувствуют себя чужими и дома, и в школе, и во дворе, справляться с неприятностями гораздо сложнее. Из-за того, что они плохо учатся, не ладят с родителями, друзьями и учителями, их самооценка снижается, они ощущают свою никчемность, одиночество, отверженность. Отсюда и неспособность решать многие наболевшие проблемы. Оттого, что самооценка их снизилась, даже те проблемы, которые раньше решались легко, теперь становятся для них неразрешимыми. Некоторые подростки сравнивают это тревожное, неприкаянное состояние с ощущением тонущего, который захлебнулся и идет ко дну, или же человека, у которого судорожно сжимается от тоски сердце.

Важно знать! Чтобы успешно пережить все приключения подросткового возраста, и родителям, и подросткам нужно хорошо представлять, как выходить из критических ситуаций. Нельзя быстро и без труда решить все проблемы подросткового возраста. И подростки, и родители должны набраться терпения и продолжать работать, разговаривать друг с другом, любить друг друга. Пройдет ли семья этот этап с наименьшими потерями, будет зависеть от того, что преобладает в ней - любовь или страх.

Необходимо учить подростков:

- *сосредоточивать своё внимание на хорошем;
- *стараться иметь о себе положительное мнение;
- *заботиться о себе с помощью физических упражнений и рационального питания;

*помнить, что нет ничего плохого в том, чтобы попросить кого-то о помощи!

*детям важно, чтобы рядом был хотя бы один взрослый, на которого можно положиться.

Открытое общение в семье позволяет членам семьи, детям и подросткам прежде всего, благополучно, без риска оказаться непонятыми, выразить всё, что их беспокоит.

Рекомендации по учету возрастных и психологических особенностей подростков

Характеристика психологических особенностей	Рекомендации по учету этих особенностей
Стремление подростка утвердиться в позиции взрослого, почувствовать себя самостоятельным, уверенным в себе. Подросток хочет найти место в жизни, устремляет взгляд в будущее.	Необходимо дело, которое отличалось бы от всего, что он делал раньше, и по содержанию и по организации. К этому стремлению нужно относиться уважительно и помочь.
Стремление составить некоторую общую картину мира, общее представление о самом себе, появляется еще неосознанное до конца стремление упорядочить и объединить свои взгляды и отношения.	Подростку хочется выяснить: зачем живет человек, какова будет жизнь в дальнейшем, зачем живет он сам. Формируются зачатки мировоззрения. Большое значение для этого имеет продвижение в его умственном развитии.
Стремится не только больше знать, но и больше уметь	Не пытайтесь все делать сами, поручайте все сложные дела
Проявляется повышенная активность	У них нет стремления к получению оценки их деятельности со стороны взрослых: чаще наоборот, похвала вызывает обратную связь. Особенно агрессивно воспринимаются нотации,

<p>Подросток стремится все понять, сам во всем разобраться, уяснить свое отношение ко всему, что его окружает</p>	<p>Отсюда склонность спорить в частых в это время спорах пытаются выявить свою точку зрения, и, если это удастся, подросток начинает утверждать ее, даже навязывая другим. Здесь надо быть внимательным к себе, своим словам. Времени на формирование отношений может и не быть. Бывает и другая крайность: подростки, осуждая поступок товарища, могут быть жестоки, что потребует ваше вмешательство, чтобы он соотносил свою прямолинейную позицию с гуманистическими чувствами, учился чуткости, вниманию и доброте, не теряя при этом своей принципиальности</p>
<p>Следует помнить, что отношение подростков с взрослыми значительно усложняются; прямое непосредственное давление (приказ) вызывает протест. Зато охотно принимает опосредованное руководство в виде совета или ненавязчивого предложения прийти на помощь</p>	<p>Если взрослый хочет успешно взаимодействовать с подростками, он должен завоевать и сознания убедить их в правильности своих предложений. Если же моральные установки самого подростка являются неправильными, ему необходимо найти доказательства несостоятельности взглядов подростка, иметь авторитет этого возраста надо его завоевать</p>