



# Подростковый возраст, проблемы, формы взаимодействия

*Зинова У.А., кандидат пс. наук,  
член-корр.МАПН,  
психолог МУ «ЦППМСП» г.Магнитогорска*

Психологи определяют возрастной период подросткового возраста с 10 до 15 лет. Во время этого периода меняется поведение подростка, его эмоциональные реакции и мировоззрение в целом. В связи с этими бурными, стремительными изменениями подростковый возраст часто называют **кризисным**.

*Кризис - это решающий поворотный момент в жизни любого человека.*

*Во многих языках слово «кризис» состоит из сочетания двух слов: опасность (риск) и возможность.*

**Опасность** — не пройти этот кризис, этот период, но, пройдя его, для человека открывается дверь к новым возможностям, новым путям.



# Какие процессы сопровождают подростковый возраст?



# Особенности подросткового возраста

период «тяжелого  
кризиса» в развитии  
личности ребенка

«уход в  
себя»

стремление к  
самостоятельности  
и независимости

непокорность



разнообразии  
интересов

повышенный интерес  
к чувствам и  
переживаниям людей

склонность к  
самоанализу,  
формирование  
самооценки

конфликтность

# Причины конфликтов родителей с подростками

## Подростки в конфликте:

1. Кризис переходного возраста
2. Стремление к самостоятельности и самоопределению
3. Требование большей автономии во всем — от одежды до помещения
4. Привычка к конфликту, воспитанная поведением взрослых в семье
5. Бравирование подростка своими правами перед сверстниками и авторитетными для него людьми

## Родители в конфликте:

1. Нежелание признавать, что ребенок стал взрослым
2. Боязнь выпустить ребенка из гнезда, неверие в его силы
3. Проецирование поведения ребенка на себя в его возрасте
4. Борьба за собственную власть и авторитетность
5. Отсутствие понимания между взрослыми в воспитании ребенка
6. Неподтверждение родительских ожиданий

## КАКИЕ САМЫЕ ЧАСТЫЕ ПРОБЛЕМЫ ВОЗНИКАЮТ У ПОДРОСТКОВ:

1. Меня не понимает никто
2. У меня нет друзей
3. Я ничего не хочу
4. У меня плохое настроение
5. Я не хочу учиться
6. Я ненавижу свои родителей, братьев, сестер, бабушек, дедушек, учителей
7. Меня никто не любит (несчастливая любовь)
8. Предательство друзей



# Способы повышения самооценки подростка:

- Чаще **хвалить** подростка за любые достижения и успехи,
- **Поддерживать** ребенка – «ты можешь!»
- Подчеркивать **достоинства** его внешности,
- Подчеркивать его **положительные** черты характера,
- Формировать **веру в успех** (давайте задания и поручения, с которыми ребенок может справиться),
- Концентрировать **внимание** на достигнутых в прошлом успехах,



# Подросток в семье или как уберечь ребенка от плохой компании

Жестокие драки подростков уже не редкость. Нередко в них дети не только калечат друг друга, но и убивают. Это рекомендации для родителей по воспитанию трудновоспитуемых подростков.

**Дайте понять**, что вы признаете в нем взрослого человека и уважаете его самостоятельность. Если вы попадетесь на слежку, лазании по карманам или просмотре мобильного либо записей в социальных сетях, восстановить уважение в глазах подростка будет крайне трудно.



**Если ребенок пошел** в плохую компанию, значит, он не смог найти хорошую. И первая хорошая компания, которую отверг ваш ребенок, - это ваша семья. Узнайте, почему это произошло.

**У подростков** сильно развито чувство протеста. И если им что-то запрещать в ультимативной форме, они будут еще больше к этому тянуться.



**Предлагайте!**

**Ребенка нельзя** вытащить из плохой компании в никуда. Ему надо предложить выбор, который он сделает сам. К примеру, начать ходить в тренажерный зал, заняться музыкой или фотографией.



**Лечите причину, а не симптомы**

**Если ребенок** постоянно пропускает уроки, предпочитая дворовую компанию учебе, задумайтесь, почему. Поговорите с ним, попытайтесь понять его интересы и помочь ему определиться.

**Дурная компания** - всего лишь следствие. Винить посторонних людей нелепо. Настоящие проблемы - в мировосприятии своего ребенка и внутрисемейных конфликтах. Вам предстоит долгий путь к взаимопониманию и доверию, и самым надежным компасом будет ваша честная оценка ситуации.

**Попытайтесь понять**, насколько плоха компания, в которую попал ваш ребенок. И если вы почувствуете опасность: криминал, наркотики, надо принимать самые решительные действия. Если это школьная компания - переводите его в другую школу, если дворовая - переезжайте в другой район. Это трудно, но жизнь ребенка дороже.

**Действуйте!**

**Запомните!!!** Если результатов не видно сразу, не опускайте руки. Готовность ребенка к изменениям не появляется одномоментно - на это нужно время.



## **ПОРА БИТЬ ТРЕВОГУ! ЕСЛИ:**

- *Ребенок потерял интерес к учебе и делам семьи;*
- *Из дома пропадают деньги и ценности;*
- *Ребенок бывает болтлив либо заторможен;*
- *Наблюдается период повышенного аппетита, когда подросток может съесть в несколько раз больше своей обычной нормы;*
- *Появились подозрительные друзья, которые не заходят в дом, избегают встречи с Вами;*



Ты должна мне сказать, что случилось!



Захочешь поговорить — я у себя



© ADME



Если не сядешь за уроки, больше не будешь гулять с друзьями!



Если за контрольную будет двойка, я лишу тебя карманных денег на развлечения



© ADME



Ты еще сопляк, чтобы гулять допоздна



Мы с мамой волновались. В чем дело?



© ADME



Когда возьмешься за учебу?!



Я огорчен. Исправь оценку по математике на этой неделе



© ADME



Ужасно! Ты ничего еще лучше надеть не мог?



Джинсы классные, но в школу стоит надеть брюки



© ADME

## СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ, КАК ПОМОЧЬ ПОДРОСТКУ:

- **Запаситесь терпением.** Сложно сдержаться, если ребёнок хамит, но если вы закричите в ответ, конфликт покатится как снежный ком.
- **«Ослабьте поводок».** В этот период подростку очень важно выглядеть в своих глазах и в глазах окружающих взрослым — поддержите это желание!
- **Не ставьте ультиматумов.** Не запрещайте ничего резко и категорично, какими бы абсурдными ни выглядели требования.
- **Не отмахивайтесь от ребёнка,** если он хочет поделиться с вами чем-то важным, даже если вам кажется, что предмет переживаний пустяковый.
- **Сохраняйте самообладание.** Подростки в пылу ссоры могут выкрикнуть разные оскорбительные фразы. Всё это очень неприятно, но надо понимать, что данные фразы не являются истинными мыслями, просто ребёнок зол и расстроен.
- **Не сравнивайте своего ребёнка со сверстниками.** Лучше этого не делать никогда, но особенно в период кризиса. Подросток часто непредсказуем, и его реакция может быть неадекватной.

The image features two hands, one from the left and one from the right, positioned to form a heart shape. The hands are rendered in a golden-brown, glowing style, with a bright, sun-like light emanating from the center of the heart. The background is a soft, textured blue and white, suggesting a sky or a light-colored wall. The overall mood is warm, positive, and grateful.

**СПАСИБО ЗА  
ВНИМАНИЕ!**

