

Памятка родителям «Психологические потребности и особенности подростка»

- ✓ **Чувство взрослости** - желание, чтобы и взрослые, и сверстники относились к нему, как к взрослому человеку. Подросток претендует на равноправие в отношениях со старшими и идет на конфликт, отстаивая свою «взрослую позицию». Появляются собственные вкусы, взгляды, оценки, собственная линия поведения. Уважайте его личность. Дайте ему возможность свободно выражать свои мысли, говорить о своих чувствах.
- ✓ **Реакция эмансипации** – стремление высвободиться из-под опеки, контроля старших, желание всегда и везде поступать «по-своему», «самостоятельно». Но при этом у подростка есть потребность в четких (но не тесных) правилах и границах, которые должны удерживать взрослые, несмотря на его бунт и сопротивление.
- ✓ **Потребность в доверительном общении.** Хотят, чтобы их мнение уважали. Хотят быть услышанными. Тяжело переживают, когда их перебивают, не дослушав. Не любят критику, нотации, лекции. Общение должно строиться на равных. Советуйтесь, договаривайтесь. Используйте в разговоре «Я-высказывания» (*Я-высказывание — форма высказывания, когда человек говорит о своих намерениях, своем видении, своем состоянии и своих чувствах, стараясь не задевать и не обвинять окружающих*)
- ✓ **Чувствительность к мнению окружающих по поводу внешности, знаний, способностей.** Подростки становятся обидчивы. Для них лучше ничего не сказать, чем сказать и ошибиться. Они хотят выглядеть лучше всех и производить выгодное впечатление. Избегайте резких оценок и замечаний. Замечания должны быть направлены на поведение, а не на личность.
- ✓ **Стремление быть принятым в своей социальной роли и статусе.** Потребность быть идентифицированным со сверстниками, обладающими значимыми качествами. Болезненно воспринимают потерю авторитета в группе. Часто избегают общения из страха быть отвергнутым, «не понравиться». Развивайте в подростке качества, умения, навыки, позволяющие строить успешные отношения с другими.
- ✓ **Подверженность влиянию со стороны сверстников.** Боязнь твердо выразить свое мнение и оказаться «белой вороной». Могут не иметь своего мнения и не обладать навыками самостоятельного принятия решений. Помогайте в выработке навыков принятия решений и умения сказать «нет».
- ✓ **Потребность в развитии и обучении через жизненную практику.** Он не может и не хочет полагаться только на теоретическое восприятие жизни или на чужой опыт. Позвольте подростку получать жизненный опыт.
- ✓ **Потребность в интересных жизненных событиях, потребность в удовольствии.** Подросток изучает себя, свои чувства и ощущения. Обогащайте жизнь подростка, расширяйте его интересы – это поможет ему в личностном развитии.
- ✓ **Склонность к риску, острым ощущениям.** Не умеют адекватно оценивать свои силы. Не думает о своей безопасности. Отработка навыков адекватного реагирования в трудных ситуациях общения.
- ✓ **Эмоции отличаются большой силой и трудностью в их управлении.** Неумение сдерживать себя, слабость самоконтроля, резкость в поведении, вспыльчивость. Эмоции проявляются в спорах, в доказательствах, в выражении возмущения. Противоречивость чувств подростка. Относитесь к проявлению эмоций с пониманием.
- ✓ **Низкая устойчивость к стрессам.** Могут действовать необдуманно, вести себя неадекватно. Ведите дискуссии о способах реагирования в стрессовых ситуациях.

- ✓ Происходит половая идентификация. Происходят изменения в отношениях между мальчиками и девочками. Интерес друг к другу сосуществует с обособлением. Формируется чувство пола. Интерес к собственной внешности, забота о привлекательности.
- ✓ У многих подростков самооценка своих качеств завышена и уровень притязаний выше своих возможностей.
- ✓ Появляется интерес к себе как к личности: кто я, какой я, каковы мои особенности, в каком мире я живу, каково мое место в этом мире.

Отношения взрослого с подростком должны строиться на основе дружбы, сотрудничества, уважения, доверия и помощи!



С уважением педагог-психолог МОУ СОШ № 3
Мария Юрьевна Стругова