



Родителям об особенностях юношеского возраста

Особенности раннего юношеского возраста (15-17 лет).

Ранний юношеский возраст является ответственным переходным периодом в жизни любого человека. Не случайно этот период называют кризисным, он связан с трудностями роста и требует особенно внимательного подхода со стороны родителей и педагогов. Отличительную особенность этой ступени онтогенеза можно выразить словами: «Уже не ребенок, но еще и не взрослый». Личностные изменения проявляются в поведенческих реакциях и суждениях. Это нигилизм, максимализм, эгоцентризм. И между тем, стремление быть не таким, как все. Это удовлетворение потребности утвердиться, заявить о себе как о личности...

Психофизиологические особенности раннего юношества:

- Нервная система нестабильна, именно поэтому молодые люди сравнительно быстро переходят из состояния возбуждения к торможению, отсюда - резкие перепады настроения;
- В организме нарастает функционирование желез внутренней секреции: половой, щитовидной, гипофиза. Именно этот факт влияет на гиперсексуальность и повышенный интерес к противоположному полу;
- Гипофиз влияет на рост костей: движения несколько угловатые, неуклюжие. Это может быть комплексом неполноценности, т.к. у одних процессы взросления происходят медленнее, а у других быстрее;
- Повышенная утомляемость вследствие незрелости сердечнососудистой и нервной системы может выражаться в негативных поведенческих реакциях: от агрессивности до полной апатии.

Доминирующие виды деятельности в юношеском возрасте:

- ❖ Профессиональное самоопределение: выбор и овладение будущей профессией, повышенный интерес к освоению новых профессиональных навыков и умений.
- ❖ Межличностные взаимоотношения: потребность в общении и желание быть признанным в референтной (значимой, оказывающей влияние на ребенка) группе.
- ❖ Самоидентификация: поиск, эксперименты и изменение внешнего образа.
- ❖ Любовные отношения: идеализация партнеров, опыт общения с противоположным полом, начало сексуальной жизни.

- ❖ Формирование мировоззрения: оценка окружающих событий, формирование жизненных принципов и ценностей.
- ❖ Рефлексия и самоанализ: внутренняя оценка своего «Я-образа», необходимость уединения и дополнительного времени для анализа своих мыслей и поступков.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПСИХОЛОГА В ОБЩЕНИИ С ПОВЗРОСЛЕВШИМИ ДЕТЬМИ:

1. Создавайте условия для нормального развития организма ребенка. Состояние психики прямо зависит от физиологических факторов, к которым дети особенно чувствительны. Должен соблюдаться режим труда и отдыха, достаточного сна, времени на свежем воздухе, занятий физкультурой, компьютерных игр. Поэтому привлекайте ребенка в спортивные секции, на танцы, в туристический клуб.

2. Ориентируйтесь на качественное времяпровождение с ребенком, процесс бытового обслуживания (кормление, уборка и т.д.) не являются совместным досугом! Общайтесь с ребенком как можно больше на интересные темы, проводите с ним досуг, привлекайте к интересным делам, ведите с ним диалог. В этом случае ваше мнение останется для него авторитетным, и вы сможете влиять на его взгляды и отношение к себе и к миру.



3. В процессе общения не навязывайте свою точку зрения. Старайтесь создавать атмосферу доверительного высказывания. Спрашивайте у юноши его мнение о тех или иных общественных явлениях, подчеркивайте, что его мысли важны для вас.

4. Старайтесь сохранить семейные традиции. Станьте примером для своего ребенка. Вспомните о тех семейных ценностях и традициях, которые существуют в вашей семье. Если в вашей семье принято уважительное отношение к старшим, приветствуется доброжелательное общение между супругами, юноша наверняка сохранит это в памяти и реализует в собственной семье.

5. Постарайтесь научить ребенка конфликтовать конструктивно и договариваться. Объясните ему, что использование физической силы допустимо только в ответ на агрессию. Воспитание толерантности позволяет избежать серьезных проблем в зрелом возрасте, таких, как насилие в семье, противоправные действия.

6. Вам придётся признать, что период «непререкаемого авторитета родителей» больше никогда не вернется, поэтому перестаньте командовать и руководить. Это абсолютно проигрышная стратегия взаимоотношений с любым человеком. Попробуйте заново

«заслужить» былой авторитет. На этом пути необходимо руководствоваться тем, что юноша больше не верит абстрактным словам и декларациям, он АНАЛИЗИРУЕТ ваши действия, стратегии, статус.

7. Попробуйте не только слушать ребёнка, но и наблюдать за его реакциями. Подчас его поза, жесты и мимика лучше говорят о его состоянии, чем привычный вербальный (словесный) протест. Задавайте себе вопрос: «ПОЧЕМУ он так неадекватно реагирует?», «Что я могу сделать, чтобы сгладить противостояние?». Поверьте, он не хочет бороться, он хочет разобраться и приглашает Вас последовать за ним.



8. Желание взрослых избежать разговоров на некоторые темы приучает их к мысли, что эти темы запретны. Уклончивая или искаженная информация вызывает необоснованную тревогу. И в то же время не надо давать ту информацию, о которой они не спрашивают, с которой пока не могут справиться эмоционально, которую не готовы осмыслить. Лучший вариант – дать простые и прямые ответы на задаваемые вопросы. Так что и самим родителям надо всесторонне развиваться – не только в области своей

специальности, но и в области политики, искусства, общей культуры, чтобы быть для детей примером нравственности, носителем человеческих достоинств и ценностей.

9. Научите ребенка не бояться собственных ошибок. Банальное выражение «не ошибается только тот, кто ничего не делает» помогает это осознать. Желательно показывать опыт «падений и взлётов» на примерах из собственной жизни и жизни других, значимых для ребёнка людей, а не на постоянном проговаривании и бесконечном «разборе его полётов».

10. Юноши часто ставят родителей в тупик своим поведением. В подобных ситуациях вы не должны стараться, во что бы то ни стало устранить нежелательные проявления. В частности, не спешите сразу использовать физическое наказание. Проконсультируйтесь со специалистами, и Вы поймете причины поведения своего ребенка и найдете конструктивные способы коррекции.



Родителям о компьютерной зависимости

Компьютерные технологии постепенно внедрились в нашу жизнь и заменили очное общение, чтение книг, встречи с друзьями. Достаточно нажать на кнопку - и многие социальные потребности реализуются сиюминутно и виртуально. Следовательно, необходимость действия в реальной жизни сводится к стремлению быстрее оказаться в онлайн...

ПОРА «БИТЬ ТРЕВОГУ», ЕСЛИ:

1. Проявляется повышенная раздражительность и агрессивность во время отвлечения ребенка от компьютера. А хорошее настроение напрямую зависит от доступа к компьютеру.
2. Возникает замкнутость, стремление находиться в «зоне недоступа» от всех членов семьи и повседневных обязанностей.
3. Ребенок может обманывать и скрывать реальные цели долгого пребывания за компьютером: «Готовлю реферат», «Подрабатываю на сайте», «Готовлюсь к уроку» и т.д.
4. Появляются проблемы со здоровьем: ребенок худеет, пропуская приемы еды; страдает бессонницей и тревожными реакциями; постоянное нахождение за монитором сопровождается болями в спине и проблемами со зрением.
5. Постепенно увеличивается время пребывания за компьютером, ребенок перестает контролировать свой режим дня.
6. В беседе Ваш ребенок употребляют компьютерные термины, заменяя ими слова.
7. Домашние обязанности, служебные дела, учебный процесс систематически переносятся на неопределенные сроки и теряют интерес у ребенка.
8. Увеличиваются денежные расходы на постоянное обновление программного обеспечения для компьютера или дистанционных оплат за Интернет услуги.

ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ АДДИКЦИИ:

- Недостаток общения и теплых эмоциональных отношений в семье. Когда родители (близкие родственники) не уделяют ребенку должного времени, необходимого для ежедневного искреннего участия в жизни ребенка, не интересуются состоянием душевного мира, мало спрашивают о его мыслях и чувствах о том, что действительно волнует и тревожит ребенка, не слышат его. Ведь порой родители сами отвлекают ребенка компьютером.
- Отсутствие у ребенка серьезных увлечений, интересов, хобби, привязанностей, которые не связаны с компьютером.
- Наличие заболеваний, которые являются преградой для полноценной социализации. Если ребенок-инвалид или учится на дому, то компьютер может стать единственным средством общения, получения информации, развлечения.

- Неумение ребенка налаживать желательные контакты с окружающими, отсутствие навыков общения.
- Поиск новых ощущений и впечатлений, когда юноше неинтересно прибывать в реальной жизни, он стремится убежать в виртуальную реальность, где может сам создавать и контролировать ситуацию.
- Общая неудачливость ребенка. В сети Интернет такой ребенок может создать свой образ, противоположный реальному миру: другое имя, внешность и более выгодная самопрезентация.

КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ?

1. Всегда нужно оговаривать время игры ребенка на компьютере и точно сохранять эти рамки. В юношеском возрасте оптимальное время работы за монитором до 3 часов.
2. Соблюдайте определенное время отдыха для нервной системы. С 23.00 до 02.00 - обязательные часы сна.
3. Увеличьте время ежедневного качественного общения с ребенком.
4. Привлеките ребенка к посещению общественных мероприятий, создайте интерес к реальным событиям: театр, выставка, концерт, кинотеатры, встречи с интересными людьми.
5. Категорически запрещайте играть в компьютерные игры перед сном. Промежуток между данными действиями должен составлять до 2 часов. Это оптимальное время для успокоения нервной системы ребенка и спокойного сна.
6. Тщательно чередуйте физические и умственные нагрузки. Так, один час пребывания за компьютером необходимо сменить на час активных действий.
7. Следите, чтобы виртуальное общение не подменяло реальное общение с друзьями. Будьте инициатором гостеприимных встреч его друзей у себя дома.
8. Не разрешайте выходить в Интернет бесконтрольно. Установите контролирующие программы на компьютере, смените пароль доступа.
9. Обозначьте, что компьютер - это предмет общего семейного пользования, и каждый имеет свободный доступ к нему. Организуйте график работы за компьютером. Введите санкции и наказания за нарушения графика.
10. Положительно поощряйте период пребывания без компьютера. Это могут быть новые вещи, книги, необходимые или желанные для ребенка предметы.

