

думаем только о них, говорим с ребенком только о них).

**Упражнение.** Напишите список тех качеств, которые вы цените в своем ребенке и считаете положительными, или вспомните те поступки и ситуации, когда вы гордились своим ребенком. Пусть этот список будет у вас, полезно его систематически перечитывать.

- Первый идет на диалог тот, кто умнее, взрослее, ресурснее (конечно, родитель!).
- Это время пройдет, отношения останутся.
- Помните, что все, что было заложено вами в вашего ребенка (ваша любовь и забота), никуда не ушло, этот фундамент поможет ему справиться со всеми трудностями и стать счастливым человеком.
- **Верить в своего ребенка! Верить в ваши отношения!**

### ПРИТЧА

для размышления родителям **«Тасчим тяжелый камень, выполняем свою родительскую функцию или помогаем вырасти Замечательному Человеку»**

Три человека возили в тележках камни.

У одного из них спросили:

— Что ты здесь делаешь?

Остановившись и вытерев пот, он устало ответил:

— Я таскаю камни.

Тот же вопрос задали второму. Он ответил:

— Я зарабатываю деньги. У меня большая семья, и я должен её кормить.

Третий человек, услышав такой же вопрос, ответил:

— Я строю Прекрасный Храм!

### КНИГИ

- Роберт Т. Байярд, Джин Байярд «Ваш беспокойный подросток: Практическое руководство для отчаявшихся родителей»
- Л.Петрановская «Тайная опора» (от 12 до 15)
- Ф.Дольто «На стороне подростка»
- Е.Бурмирова «Взрослеем с подростком»

**ТЕРПЕНИЯ ВАМ И МУДРОСТИ!**

Проект  
**«Факультет родительских наук»**  
БФ «Дорога к дому»  
компании «Северсталь»

Серия  
**«В помощь родителю»**

Составитель:  
доцент кафедры психологии и педагогики  
Вологодского государственного университета,  
кандидат психологических наук  
Вадурина Елена Николаевна.

Проект осуществляет свою деятельность  
на базе БУ СО ВО «Территориальный центр  
социальной помощи семье и детям»  
г. Вологда, ул. Энгельса, д. 61



Руководитель проекта:  
**Кондакова**  
**Светлана Григорьевна**



8 (8172) 54-41-43  
+7 (921) 149-49-75



fakultet35@mail.ru  
<https://родителям35.рф> и [дорога-к-дому.рф](https://дорога-к-дому.рф)



Дорога к дому

**Северсталь**

## ОСОБЕННОСТИ И ТРУДНОСТИ РАЗВИТИЯ ПОДРОСТКА

Проект «Факультет родительских наук»  
БФ «Дорога к дому» компании «Северсталь»

Серия «В помощь родителю»



Уважаемые родители, предлагаем информацию, которая позволит вам понимать, что является нормой развития ребенка подросткового возраста, чем объясняются трудности в поведении, как взрослые могут помогать.

## ЗАДАЧИ ВОЗРАСТА

- Формирование представлений о себе - понять, какой я, что могу.
- Приобретение относительной независимости и «отделение» от родителей.
- Создание своего круга общения, поиск друзей – сверстники на первом месте.
- Обучение самостоятельности.

## ЧЕТЫРЕ ВИДА НАИБОЛЕЕ ЯРКИХ ИНТЕРЕСОВ ПОДРОСТКА:

- интерес подростка к собственной личности;
- установка подростка на обширные, большие масштабы, которые для него кажутся более приемлемы, чем ближние, текущие, сегодняшние;
- интерес подростка к сопротивлению, преодолению, которые иногда проявляются в упрямстве, хулиганстве, борьбе против воспитательного авторитета, протесте;
- интерес к неизвестному, рискованному, к приключениям, к героизму.

## ОСОБЕННОСТИ ДЕТЕЙ

- Многие особенности подростка определяют его сильное желание быть взрослым, он ощущает себя взрослым.
- Как раньше не могу – как по-новому не знаю.
- Становятся более скрытными или обманывают (причина - отстаивают свое право на самостоятельность).
- Становятся более чувствительными, обидчивыми

(особенно к несправедливости, к обману): все остро ранит, даже то, на что раньше не обращал внимание.

- Неустойчивы эмоционально, часто не могут контролировать (орут, смеются, ревят) (причина: психика не справляется).
- Не хотят учиться, нет интереса.
- Конфликт ценностей (ребенок не хочет брать ценности родителей, для родителей его ценности – не ценность).

## ОСНОВНОЕ ПРОТИВОРЕЧИЕ ВОЗРАСТА

- Раннее физиологическое созревание и более позднее эмоционально-волевое созревание:
  - осведомленность во многих вопросах, увлечения, поведение – как у взрослого человека, а умение контролировать свое поведение, ответственность, критичное отношение к себе и своим поступкам – как у маленького ребенка.

## ЧТО ВАЖНО ДЕТЯМ – ОРИЕНТИР ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ (КАК ПОДДЕРЖИВАТЬ)

- Осознание себя (какой я, что я могу, мои возможности, мои слабости) – **говорить об этом интересно и важно (разговор на нейтральной территории, за чашкой чая и т.п.)**.
- Отношения (умение строить отношения, их сохранять) – **говорить, модели показывать**.
- Важны отношения с родителями (**пойми и поддержи!**) – **обычно на расстоянии**.

## ПРОФИЛАКТИКА ПРОБЛЕМ

- У подростка есть потребность в принятии и любви (даже если его поведение демонстрирует другое) – помните об этом.
- Не говорите на эмоциях, если эмоции переполняют - возьмите паузу (обдумать, с кем-то из взрослых обсудить), только в спокойном состоянии можно что-то прояснить с ребенком.
- Не отвечайте на провокацию ребенка агрессией.

Ребенок ведет себя неприемлемо — выдайте ему профессиональную реакцию! На нашей стороне сила, опыт, ресурсы, мудрость, возраст, а у них ничего этого нет. И они очень сильно хотят показать, что у них все это есть.

- Не делайте выводы по поводу ситуации и поведения ребенка, пока не поговорили с ним, не выслушали его позицию.
- Если подросток не настроен на общение – не настаивайте, дайте время.
- Ребенку нужен ориентир – «другой значимый взрослый человек» (чтобы можно было поговорить о смысле жизни, об отношениях с противоположным полом, об отношениях с родителями).
- Не усиливайте контроль: чем больше родитель давит, тем больше подросток сопротивляется, тем хуже он слышит.
- Рассказывайте подростку в нейтральное время (когда все хорошо между вами), почему вы эмоционально реагируете и что вас так цепляет (про ситуации, где у вас много тревоги). Подросток сам часто не догадывается о причинах вашего поведения.
- Говорите о своих чувствах, о своих переживаниях в форме «я-сообщений», не обвиняя и не критикуя его.
- Вспоминайте свой подростковый возраст – это поможет принять многие желания ребенка. Все, что можно вспомнить про других, тоже нужно вспомнить – может, вы себе ничего не красили, не подстригали и не отрезали от одежды, но наверняка у вас были друзья и родственники, которые этим занимались.

## СПОСОБЫ ПОМОЩИ СЕБЕ (ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПОДРОСТКОВ)

- Начинать - с заботы о себе. Важно уметь вовремя распознать, когда нам самим нужна помощь. И знать, как можно восстановиться (выговориться, отвлечься, заняться любимым делом и т.п.).
- Важно видеть хорошее в ребенке и в ваших отношениях (мы часто зацикливаемся на проблемах,