

12.«И скучно, и грустно...» - «Я хочу приобщиться к компании сверстников»  
Подросток не находит увлечений. Собираясь в группе сверстников (обычно группы организуются по территориальному признаку - живут в одном дворе, в одном районе, учатся в одной школе), многие подростки не могут придумать себе, какого - то интересного занятия. Они сидят во дворе, брэнча на гитаре или слушая музыку, или бесцельно бродят по улицам в надежде на какое-то «Приключение», которое разнообразило бы их жизнь. Со временем они сами находят себе такие развлечения, которые чаще имеют асоциальную направленность.

13.«Я не знаю, кем я буду...» Кем быть?  
В местах о будущем, в профессиональных намерениях отражается, прежде всего, потребность подростка быть замеченным. Его профессиональные планы в ранней юности часто представляют собой расплывчатые мечты, которые никак не соотносятся с практической деятельностью. Эти планы ориентированы, скорее всего, на социальный престиж профессии, чем на собственную индивидуальность. Отсюда и характерная завышенность уровня притязаний, потребность видеть себя непременно выдающимся, великим.

14.«Я хочу умереть!» - «Мне страшно, что если я умру, жизнь все равно будет продолжаться»  
У подростка часто возникают размышления на тему смерти. Личная жизнь кажется безмерно малой песчинкой в громадном океане космоса всеобщей жизни. И от того, что эта песчинка может затеряться в этом общем потоке, становится страшно. Страшно, что вот кончится моя жизнь, мир будет продолжать жить. Бывает так, что подростки предают смерти романтический оттенок. Как выход из проблем и конфликтов они видят смерть. И как бы видят ее со стороны: вот все меня оплакивают. Приносят цветы, говорят добрые слова и жалеют, какого человека потеряли. Но ведь нет обратного процесса и нельзя допускать, чтобы у ребенка были суицидальные темы. Берегите своего ребенка, будьте чуткими.

15.«Все вокруг лицемерят!» - «Будьте искренними со мной»  
Подросток боится неискренности. На его формирующуюся психику оказывают огромное влияние эмоциональные отношения между родителями и их поведением. Родители больше воспитывают не словами, а собственным примером. Если они говорят одно, а сами делают другое, то это деформирует психику подростка.

*Вот несколько советов, позволяющих уменьшить напряжение в общении с подростком:*

- ❖ Следите за собой - не делайте различий при обращении с вашими детьми, не делайте поблажек одному ребенку в том, чего не простили бы второму;
- ❖ Обсуждайте вместе с ребенком важные семейные дела, не отстраняйте его от участия в них, он должен чувствовать, что его мнение учитывается и имеет значение;
- ❖ Не ожидайте, что подросток примет любой ваш совет или распоряжение и беспрекословно станет его выполнять, - настраиваясь заранее на покорность и послушание, вы испытаете сильный стресс, когда этого не произойдет;
- ❖ Во время ссоры ребенок может выпалить то, что он не думает на самом деле, - что он не любит вас, ненавидит и так далее; имейте в виду, что это сказано под воздействием эмоций, в запале, не делайте далеко идущих выводов, не впадайте в панику;
- ❖ Знайте, что не бывает идеальных родителей, все в чем-то делают ошибки, не надо постоянно винить себя, что вы плохая мать или никчемный отец, - это только увеличит вашу неуверенность в себе и не позволит принять верное решение в нужный момент.

Тамбовское областное государственное бюджетное образовательное учреждение для детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи, «Центр психолого-медико-социального сопровождения»

## ЧУВСТВА И ПЕРЕЖИВАНИЯ, О КОТОРЫХ МОЛЧИТ ПОДРОСТОК



Подростковый возраст - самый трудный возраст. В первую очередь он труден именно для самого подростка.

Уважаемые родители!

Консультацию педагога - психолога  
можно получить в ТОГБОУ «ЦПМСС»

по адресу: г. Тамбов, ул. Студенечкая,  
д.44, тел. 48-05-76

<https://cpmss.68edu.ru>

E-mail: [togou20@mail.ru](mailto:togou20@mail.ru)

1. «Мои права ущемляют!» - «Мне нужна поддержка»

Подростки начинают оказывать сопротивление по отношению к ранее выполняемым требованиям со стороны взрослых, активнее отстаивать свои права на самостоятельность. Они болезненно реагируют на реальные ущемления своих прав, пытаются ограничить претензии взрослых по отношению к себе. Несмотря на противодействие, проявляемое по отношению к взрослому, подросток испытывает потребность в поддержке. Особо благоприятно является ситуация, когда взрослый выступает в качестве друга. Совместная деятельность, общее времяпрепровождение помогает подростку по-новому узнать взаимодействующих с ним взрослых. В результате создаются более глубокие эмоциональные и духовные контакты, поддерживающие подростка в жизни. Подросток испытывает потребность поделиться своими переживаниями, рассказать о событиях своей жизни, но самому ему трудно начать столь близкое общение.

2. «Не давите на меня!» - «Объясните, зачем»

Если подросток почувствует, что от него много ожидают, он может пытаться уклониться от выполнения обязанностей под прикрытием наиболее «доброе» взрослого. Поэтому для освоения новой подростковой системы отношений важна аргументация требований, исходящих от взрослого. Простое навязывание требований, как правило отвергается. То, что родителям порой кажется бессмысленным упрямством, на самом деле - попытка твердо отстоять свое мнение.

3. «Я не маленький» - «Прекратите несправедливую»

В случаях, когда взрослые относятся к подросткам как к маленьким детям, последние выражают свой протест в различных формах, проявляют неподчинение, чтобы изменить сложившиеся ранее отношения. Реакция протеста подростка бывает и в тех и других случаях, когда в семье конфликтная обстановка. Родители ссорятся между собой, а реакция протеста ребенка направлена против них, поскольку они, по его мнению, виноваты перед ним, и он реализует свой протест в утрированной форме, совершает мелкие правонарушения - все делает назло родителям.

Причиной реакции протеста может быть равнодушие родителей, несправедливое болезненное для самолюбия ребенка наказание, запрещение чего-либо, что значимо для него, например, запрет увидеться с друзьями.

4. «Я крутой!» - «Я неудачник...»

Слабость и неудачливость в какой-либо одной области подросток стремится компенсировать успехами в другой. Причем сравнительно часто встречаются формы гиперкомпенсации, когда для самореализации выбирается деятельность, представляющая наибольшие трудности. Свою неуверенность и скованность подростки прячут под маской напыщенной самоуверенности, немотивированного упрямства и словесной агрессии. Если ребенок становится груб, нужно ласково поговорить с ним.

5. «Всем наплевать на меня» - «У меня тоже есть своя жизнь»

Недостаток внимания, заботы и руководства формализмом взрослых болезненно воспринимаются подростком. Он чувствует себя лишним, ибо является источником обременяющих хлопот. Подросток в подобных случаях обычно начинает жить своей жизнью.

6. «Я сам!» - «Хочу больше свободы»

Чрезмерная опека и контроль необходимый, по мнению родителей, также нередко приносят негативные последствия: подросток оказывается лишенным возможности быть самостоятельным, научиться пользоваться свободой. В этом случае у него активизируются стремление к самостоятельности. Взрослые же нередко реагируют на это жесточайшим контролем, изоляцией своего чада от сверстников. В результате противостояния подростка и родителей лишь возрастает.

7. «Я не хочу ссориться» - «я кое - что скрываю от родителей»

8. «Что такое секс?» - «Поговорите со мной открыто на тему секса»

Вместе с тем многие подростки стремятся избегать конфликтов, пытаются скрыть недозволенные поступки. Стремление к явным конфликтам с родителями проявляется сравнительно редко.

9. «Она такая классная!» - «Я мечтаю быть, как...»

Подросток пытается подражать лучшим. Комната подростка обычно сплошь завешана портретами абсолютных чемпионов мира, модных певцов, футболистов, теннисистов, гонщиков. У девочки рядом с красавцами певцами и актрисами красуются топ-модели и киноактрисы Голливуда. Если вы знаете, что происходит в душе вашего ребенка, посмотрите на стены его комнаты. Там раскрыта вся психология его души.

10. «Что-то есть совсем не хочется...» - «Я влюблен(а)! и это навсегда!»

В этом возрасте часто переживается платоническая любовь. Она характеризуется высоким накалом чувств, сладостным трагизмом, самоотречением и жертвенностью в уникальности переживаемого подростком чувства. Подросток так сильно страдает от любви - не спит, не ест, тоскует и сохнет на глазах, что пугает мам и пап. Родителям, педагогам и другим взрослым такой накал чувств кажется непонятным.

11. «Я страшный!» - «Я переживаю о своей внешности»

Подросток переживает из-за некрасивой внешности