

Типичные реакции: реакция эмансипации, строительства собственной иерархии ценностей («... разрушим до основания, а затем...»)

реакция **протеста** на внешнее вмешательство или помощь («Я сам» на новом уровне). Отказ от любой помощи взрослых, давления и навязывания. Тем не менее, реакция протеста – это нормально.

свобода как ценность. Свобода понимается как «я буду делать то, что я хочу, что считаю нужным». Эта свобода, часто пугающая взрослых, необходима для того, чтобы, подготовить плацдарм для дальнейших действий.

эксперименты. Самые заметные, конечно, эксперименты с собственной **внешностью**. А вот если я покрашу волосы в зеленый цвет – это будет хорошо или здорово. А если я надену очень короткую юбку – это будет красиво или некрасиво? Эксперименты с **сексуальностью**. Первые половые опыты, эксперименты с людьми своего пола – это тоже история про то, что хочется попробовать и выбрать. Эксперименты с **психоактивными веществами**, которые, конечно, опасны, но происходят они тоже в основном для того, чтобы что-то понять про себя. Эксперименты с **отношениями** с другими людьми. А если я буду на них кричать и ругаться – будет ли это хорошо или нет? А если буду милым и ласковым – как будет? Узнать и попробовать прямо сейчас – это такой способ познать мир. А еще – понять свое место в мире.

принадлежность к **субкультурам**. Вы думаете, они совершенно лишены осторожности и страха? Они боятся, еще как. И чтобы было меньше страшно, надо обязательно прибиться к группе людей, наиболее симпатичной. Подростковые субкультуры основываются именно на этом – принадлежность к какой-то группе расценивается как поиск обретения себя.

Подросток оттачивает навыки реагирования на окружающий мир. И здесь родители могут сыграть для него хорошую службу, если постараются. Покажите подростку некую модель, как выстраивать отношения с окружающим миром так, чтобы это было приемлемо, адекватно и доставляло положительные эмоции, а не ранило обе стороны взаимодействия.

Консультацию можно получить дистанционно и очно по следующему адресу:

ТОГБУ «Центр психолого-педагогической реабилитации и коррекции»

г. Тамбов, ул. Студенческая, 44

телефон

(84752) 48-05-76

e-mail: centerm@obraz.tambov.gov.ru

Проезд автотранспортом до остановки «Центральный рынок». Автобусами:

8,14а,17, 23, 30, 31, 45, 51, 52

троллейбусами: 6, 7;

маршрутными такси:

16, 30, 31,33,34

Тамбовское областное государственное бюджетное учреждение «Центр психолого-педагогической реабилитации и коррекции»

В рамках федерального проекта «Современная школа»



Консультации для родителей

5 главных вопросов, на которые должен ответить себе подросток



Тамбов 2022

Кто я?

Когда я был ребенком, я про это не думал. Я просто занимался своими делами, делал, что хочу, мне было интересно, я слушался родителей, ходил в школу, и вся моя жизнь была достаточно понятна и ясна. Если раньше на вопрос «кто ты, мальчик (девочка)?», - я бодро отвечал «Вася (Лена)», и считал ответ исчерпывающим, то сейчас этот простой вопрос ставит меня в тупик. Потому что заставляет задуматься над следующим вопросом.

Какой я? Мне нужно разобраться с тем, что я из себя представляю, какими качествами обладаю, что я умею, чего не умею, на что могу рассчитывать.

Внешность Я красивый? Симпатичный? Или просто урод? Мне досталась «удачная» физическая оболочка или мне надо что-то сделать, чтобы ее улучшить? Раздумья на эти темы заставляют подростков судорожно улучшать свою внешность – красить волосы в зеленый цвет, делать татуировки, прокалывать пупок, бриться или отращивать волосы, экспериментировать со стилями одежды – делать все, чтобы найти тот образ, который устроит его самого.

Сексуальная ориентация Вопрос относительно новый. Еще пару десятков лет назад подростки не задумывались над своей ориентацией – в порядке вещей было, что она «обычная». Сейчас вопросов стало больше, появилось представление, что люди могут быть разной сексуальной ориентации, и вопрос «А кто мне нравится – мальчики или девочки» заставляет задуматься подростка.

Сомнения в своей ценности и адекватности

Ответ на вопрос «какой я?» еще не найден, и отсюда сомнения – «а может, «не такой?». Неуверенность, которую мы наблюдаем у подростков, размытость представлений о себе, тревожность - это от того, что просто он еще не понимает: «Я вообще ценный человек? Хороший ли? Все ли со мной в порядке?»

Ощущение необходимости строить свое «я»

Понимание необходимости выстраивать свою личность, развивать ее приходит обычно в старшем подростковом возрасте. Но с 11 до 14 лет подросток учится

ориентироваться в себе и своих возможностях, ведь прежде чем принять решение о развитии, надо понять, в какую сторону развиваться. Подросток пробует новое, увлекается чем-то и быстро остывает. Это нормально – он изучает себя.

Отношения с самим собой(чувства, ценности, выбор, границы)

Подросток учится понимать, что он чувствует, и разбираться в своих **чувствах**. Именно в подростковом возрасте возникает биологическая потребность разобраться в своих чувствах.

С ценностями происходит не менее интересная ситуация. Для того, чтобы человек понял, какие ценности являются лично его, он вынужден отвергнуть все те ценности, которые были ему известны до сих пор. Ценности – это базовая часть личности для человека, они не могут меняться часто, по сути любое их изменение для человека любого возраста – это всегда кризис. Поэтому изменение ценностей в подростковом возрасте – это действительно кризис для личности человека, болезненная перестройка.

На основе формирующихся ценностей подросток строит свой **выбор**. Невозможно научить на чужих ошибках. Как бы нам ни хотелось за ребенка что-то решить и помочь ему в выборе, он должен делать это самостоятельно – совершать поступки, ощущать последствия, нести ответственность. Только тогда он научится выбирать действительно сам.

У каждого человека есть **границы** допустимого и недопустимого. Как подростки знакомятся с этим понятием? Правильно, сначала они нарушают все границы, и только потом постепенно начинают отстраивать новые. Каждый из нас в свое время должен был пройти через такое, и скорее всего прошел.

Чего я стою в этой жизни. На основе того, как подросток ответил себе на вопросы о внешности, сексуальной ориентации и т.д., в конце подросткового возраста делается вывод: «А чего я стою? И стою ли?». Если подросток не ответил для себя на предыдущие вопросы, то к концу подросткового возраста мы можем наблюдать такое явление, что человек абсолютно потерял, не видит ценности своей жизни, порой не хочет жить, все плохо. В конце подросткового возраста должна появиться перспектива будущего. Ответив на все перечисленные вопросы, подросток может

построить план на дальнейшую жизнь: где он хочет учиться, кем примерно он будет работать, какую семью он хочет создать и т.д. В норме это происходит только в конце подросткового возраста. Поэтому, когда мы начинаем терзать 13-летнего человека вопросами: «кем ты будешь?» и «куда ты пойдешь учиться?» - это преждевременно, не стоит ожидать от него взвешенного решения.

Что мне делать со своей жизнью? Глобальные вопросы: ради чего я живу? В чем смысл жизни? – актуальны для подростков. Для подростка эти вопросы являются абсолютно новыми, и поиск ответов занимает ближайшие несколько лет их жизни. Это совсем не значит, что он отвечает на эти глобальные вопросы раз и навсегда – следующий возраст, когда человек вернется к раздумьям на эти темы – это примерно 32-33 года (возраст Христа), но первичное определение происходит именно сейчас.

Как мне взаимодействовать с другими людьми?

Общение со сверстниками – ведущая деятельность в подростковом возрасте. В мире взрослых у ребенка всегда положение немного «снизу». До наступления подросткового возраста ребенок ориентируется на взрослого. Взрослый является для него авторитетом. В подростковом возрасте эта модель больше не работает. Мы все еще воспринимаем его как ребенка, но он хочет думать, что он взрослый, и поступать соответственно. Ему хочется общаться на равных, и это общение он находит в среде сверстников. Это та среда, где ему интересно, где ему хочется общаться, завоевывать авторитет, искать свои социальные роли. Взрослый, если постарается, тоже может стать «равным» для подростка, и тогда он будет интересен.

Как мне взаимодействовать с окружающим миром?

После «успешного» разрушения прежних границ и правил подросток начинает искать новую опору.