

## САМООЦЕНКА

**Особенности характера общения с родителями, учителями, одноклассниками и друзьями оказывает значительное влияние на самооценку в подростковом возрасте.** Характер самооценки определяет формирование личностных качеств. Адекватный уровень самооценки формирует уверенность в себе, самокритику, настойчивость, или даже чрезмерную самоуверенность и упрямство. У подростков с адекватной самооценкой обычно более высокий социальный статус, нет резких скачков в учебе. Подростки с низкой самооценкой подвержены склонности к депрессии и пессимизму.

**Психологические особенности подросткового возраста:**

- повышенная чувствительность к оценке посторонних;
- предельная самонадеянность и категоричные суждения по отношению к окружающим;
- противоречивость поведения: застенчивость сменяется развязностью, показная независимость граничит с ранимостью;
- эмоциональная неустойчивость и резкие колебания настроения;
- борьба с общепринятыми правилами и распространенными идеалами.

## РЕКОМЕНДАЦИИ

1. Старайтесь говорить со своим ребенком открыто и откровенно на самые деликатные темы.
2. Рассказывайте о своих переживаниях в том возрасте, в котором сейчас ваши дети.
3. Будьте открыты для общения с ребенком. Даже если вы чего-то не знаете или в чем-то сомневаетесь, не стесняйтесь сказать об этом.
4. Не высказывайтесь негативно о тех переживаниях, которые были связаны с вашим взрослением. Ребенок будет их переживать с вашей позиции и воспринимать так, как воспринимали вы.
5. В период полового созревания мальчикам важно получать поддержку и одобрение со стороны мам, а девочкам - со стороны пап.
6. Проявляйте ласку к своим детям, демонстрируйте им свою любовь.
7. Будьте особенно внимательны и наблюдательны, обращайтесь внимание на любые изменения в поведении своего ребенка.
8. В самостоятельности ребенка не следует видеть угрозу лишиться его. Помните, что ребенку нужна не столько самостоятельность, сколько право на нее.

Автор-составитель **Храмцова О.В.**,  
педагог-психолог



### Мой ребенок-подросток

**Подростковый возраст традиционно считается самым трудным.**

Его подразделяют на два этапа: **средний школьный возраст (11-15 лет)**, когда ведущей деятельностью является общение, и **старший школьный возраст (15-17 лет)**, когда ведущей становится **учебно-профессиональная деятельность.**

Зачастую родителям нелегко найти правильный подход в общении с подростками, но учитывая возрастные особенности этого возраста, пути решения найти можно.

## ПОВЕДЕНИЕ

Внешний вид подростка: меняется походка, манеры, внешний облик. Ещё совсем недавно свободно, легко двигавшийся мальчик начинает ходить вразвалку, опустив руки глубоко в карманы и сплёвывая через плечо. У него появляются новые выражения. Девочка начинает ревностно сравнивать свою одежду и причёску с образцами, которые она видит на улице и обложках журналов, выплёскивая на маму эмоции по поводу имеющихся расхождений.

**Появляется интерес к противоположному полу, повышается внимание к своей внешности.** Быстрый рост конечностей приводит к временной угловатости, неуклюжести движений.

**Подростки могут страдать от пониженной самооценки, придавать чрезмерное значение недостаткам своей внешности, становиться застенчивыми, домоседами.**



## ЧУВСТВО ВЗРОСЛОСТИ

**Центральное новообразование возраста- «чувство взрослости» - отношение подростка к себе как к взрослому.** Это выражается в желании, чтобы все – и взрослые, и сверстники - относились к нему не как к маленькому, а как к взрослому. Он претендует на равноправие в отношениях со старшими и идет на конфликты, отстаивая свою «взрослую» позицию. Чувство взрослости проявляется и в стремлении к самостоятельности, желании оградить какие-то стороны своей жизни от вмешательства родителей. Это касается вопросов внешности, отношений с ровесниками, может быть - учебы. Чувство взрослости связано с этическими нормами поведения, которые усваиваются детьми в это время. Появляется моральный «кодекс», предписывающий подросткам четкий стиль поведения в дружеских отношениях со сверстниками.



## ОБЩЕНИЕ

В подростковом возрасте обостряется потребность в дружбе, ориентация на «идеалы» коллектива. В общении со сверстниками происходит моделирование социальных взаимоотношений, приобретаются навыки оценки последствий своего или чужого - то поведения или моральных ценностей.

**Ведущей деятельностью в этом возрасте является коммуникативная.** Общаясь, в первую очередь, со своими сверстниками, подросток получает

необходимые знания о жизни.

Особенности личностного развития

подростка проявляются именно в общении со сверстниками.



**Отношения с товарищами находятся в центре жизни подростка, во многом определяя все остальные стороны его поведения и деятельности.** Привлекательность занятий и интересы в основном определяются возможностью широкого общения со сверстниками.

**Для подростка важно не просто быть вместе со сверстниками, но и, главное, занимать среди них удовлетворяющее его положение.** Для некоторых, это стремление может выражаться в желании занять в группе место лидера, для других – быть признанным, любимым товарищем, для третьих – непререкаемым авторитетом в каком-либо деле, но в любом случае оно является ведущим мотивом поведения.