**Роль родителей в становлении и развитии детей подросткового возраста**

**Особенности подросткового возраста** *(Слайд №1)*

 *(Слайд №2)* «Я знаю, кем я была сегодня утром, но с тех пор я уже несколько раз менялась…» Л. Кэррол. Алиса в стране чудес. Как мы видим из этого высказывания, речь идет о том возрасте, когда личность еще не сформирована. В этот период развития наблюдается резкая смена настроения и поведения ребенка. В какой период развития можно наблюдать подобное явление? Какой возраст считается подростковым?

 *(Слайд №3)* Как определить границы подросткового возраста. В толковом словаре В.И.Даля подросток определяется как «дитя на подросте» – 14-15 лет. На современном этапе границы подросткового возраста примерно от 11-12 лет до 14-15 лет. У каждого человека это происходит по-разному.

 *(Слайд №4)* В этот период происходят основные изменения в физическом, умственном, нравственном, социальном развитии личности.

(Слайд №5) Происходят изменения в эндокринной системе («гормональная буря»), наблюдается бурное физическое развитие организма, половое созревание.

(Слайд №6) Следует отметить, что нарушения эмоционального плана у девочек выражены сильнее, чем у мальчиков: возрастает обидчивость (внезапная плаксивость); непрерывно меняется настроение.

Мальчики чаще становятся шумными, многие действия сопровождаются ненужными движениями.

*(Слайд №7)* Снижается работоспособность и повышается утомляемость. Возможны отклонения соматического характера: нестабильное АД, головные боли, обморочные состояния.

*(Слайд №8)* Происходят и психологические изменения. Ведущим видом деятельности является межличностное общение, которое приходит на смену учебной деятельности, учеба как бы отходит на второй план, а общение со сверстниками – на первый. 13-летний возраст считается кризисным в переходный период развития личности.

*(Слайд №9)* Наиболее существенные новообразования личности в данный период развития: чувство взрослости, стремление к самостоятельности; критичность мышления; сознательная регуляция своих поступков, рефлексия, самосознание; развитие самооценки, волевых качеств личности; потребность в общении, умение учитывать чувства, интересы других людей и ориентироваться на них в своем поведении.

*(Слайд №10)* Главнымстановиться поиск ответа на вопрос «Кто Я?». Появляются «тайные тетради, дневники», детские компании; резко повышается интерес к своей внешности и остро переживают все «изъяны». Возникают трудности в отношениях со взрослыми – упрямство, негативизм, безразличие к оценке успехов и т.д.

*(Слайд №11)* Чувство взрослости – центральное психологическое новообразование.

*(Слайд №12)* подростки стремятся походить на взрослых внешне, приобщиться к их жизни и деятельности, приобрести их качества и умения, приобрести права и привилегии!!! А ответственность – позже!

**Неврозы подросткового возраста**

 А сейчас мне бы хотелось ознакомить всех присутствующих с причинами неустойчивости подростковой нервной системы и причинами появления детских неврозов; обсудить стили поведений родителей, влияющие на психическое состояние ре­бенка; дать советы по предотвращению подростковых неврозов.

Учителям часто приходится выслушивать жалобы родителей по разным вопросам. Не последнее место занимают вопросы детской раз­дражительности. И, как следствие этого, взаимоотношений детей и родителей. **Говорят родители**: «Малейшее замечание вызывает у сына бурный протест. Он начинает заикаться, доказывая свою правоту». «Моей дочери невозможно слова сказать. Сразу в слезы. Расстроится, а потом всю ночь не спит». **Говорят дети**: «Они все время ко мне приди­раются. Все им не так. Надоело». «Меня дома просто задергали. Даже домой не всегда идти хочется».

Уважаемые родители, это сигналы тревоги! А чаще всего такое можно услышать от родителей подростков или caмиx ребят, которые вступили в период полового созревания. Девочки становятся раздражи­тельными (до грубости) и обидчивыми уже с 11-12 лет. Мальчики не­сколько позже - с 13-14. Этот возраст особенно склонен к неврозам.

Это период развития вторичных половых признаков, когда все ор­ганы и системы ускоренно растут, организм усиленно вырабатывает гормоны. И все это очень сказывается на устойчивости нервной си­стемы. Дети утомляются, скачет давление, ощущаются боли в области сердца. Малейшее неприятие какого-то слова или действия со стороны взрослых вызывает у ребят раздражительность, слезы и даже нервные срывы.

Внимание к детям, тактичное отношение к ним педагогов и осо­бенно родителей помогут сгладить проблемы, и переход к взрослению не будет столь болезненным. Доверие и уважение к личности ребен­ка - вот то главное правило поведения взрослых по отношению к де­тям в этот не простой для всех период.

Большую радость и большие заботы приносит в семью появление ребенка. Родные и близкие люди желают ему здоровья и «счастья. Все хотят, чтобы ребенок вырос умным, благородным и отзывчивым чело­веком. А когда что-то не удается, родители в недоумении вопрошают: «Почему? Ведь мы старались...» Может, и старались. Да только пра­вильны ли и полезны были их усилия?

Неврозы, например, за исключением некоторых врожденных забо­леваний, приобретаются не без участия взрослых, в том числе и роди­телей. Неврозы возникают из-за различных ошибок в воспитании, из-за психических травм, связанных с неправильным подходом к ребенку. Неблагоприятный быт, неправильный образ жизни в семье являются тоже источниками детской и подростковой нервозности- Сказываются также нарушения режима дня и различные заболевания.

Мы можем с уверенностью говорить об ошибках в воспитании, если родители, не желая раздражать ребенка, слишком балуют его. А что получают в ответ? Требовательное и капризное создание, вообра­зившее себя центром внимания и восхищения. И eсли по той или иной причине это не так, то у ребенка и начинает развиваться невротическое состояние, которое со временем может перейти в истерическое рас­стройство (при сильном возбуждении и раздражений происходят на­рушение двигательной сферы, потеря голоса, речи). Родители в испуге уступают требованиям, а в растущем человеке формируются задатки капризного деспота (достичь своего любой ценой, ни с кем и ни с чем не считаясь). И если говорить о семейном воспитаний будущих взрослых людей, то вот с какими задатками может формироваться характер будущего мужа или жены.

Чрезмерная строгость родителей, постоянные окрики: «Нельзя!», «Как ты сидишь?!», «Перестань!», «Сколько раз повторять, чтобы ты не...» - далеко не лучшие методы воспитания. Дети по своей натуре очень активны и подвижны. Часто их невольные промахи и ошибки, их нечаянные действия и шалости возводятся в ранг серьезных про­ступков и наказываются по всей строгости. Многим детям довольно трудно сдерживать себя, им приходится постоянно тормозить свою активность. И если у таких детей нервная система ослаблена, то роди­тели вместе с желанным послушанием получают робкие, трусливые и легковнушаемые натуры. И неудивительно, что такие «задерганные» дети всегда всего и всех боятся. Опасность легковнушаемости таится в том, что такие дети легко попадают под отрицательное влияние боле сильных и жестоких людей. Из таких легковнушаемых получаются «ведомые», которые беспрекословно выполняют приказы, не всегда соответствующие нормам морали нашей жизни и законам нашего госу­дарства. Подобных подростков часто используют для «черной» работы главари банд, дворовых компаний и т.д. Такие зависимые натуры ха­рактеризует лживость и изворотливость перед сильными личностями. Но со слабыми - они грубы, даже жестоки, потому что велико желание отыграться на ком-то за свое унижение и слабохарактерность.

Как часто в семье родители не могут прийти к единому мнению по вопросам воспитания детей. Вот и получается, что у одного из них -«кнут», а у другого - «пряник». А дети где-то посередине.

Мамы часто стараются скрыть от отцов не только простые ша­лости детей, но и серьезные проступки. Ребенок постоянно находится меж двух огней: дрожит перед одним, заискивает перед другим. Это отсутствие единства в вопросах воспитания приводит к постоянно наряженному состоянию нервной системы. Ум ребенка преследует мысль: «Скажет или не скажет отцу? Ведь грозилась рассказать. Про­несет или нет на этот раз? Господи, что будет?» Кому может добавить здоровья такая постоянно пульсирующая мысль? С детского возраста ребенок должен знать, что все его проступки разбираются и обсуж­даются с участием обоих родителей. И что за свои проступки надо отвечать.

Ссоры в присутствии детей, выяснение отношений между отцом и матерью как в бытовых вопросах, так и в вопросах воспитания (не помогаешь, на уме только рыбалка; нет хозяина в доме, ты - алко­голик; ты - ничтожество, а зарплата твоя смехотворна; это все твое воспитание; сыну не с кого брать пример и т.д.) приводят к тому, что дети, постоянно находясь в неблагоприятной семейной обстановке, становятся обидчивыми и плаксивыми, раздражительными. К тому же это не лучшая возможность дать ребенку пример семейных отношений. Вот что о таких явлениях в семье говорят дети.

«Мне всегда очень жалко папу. Ведь он такой добрый. Он мне чаще улыбается, чем мама». «Когда родители ссорятся, я стараюсь уйти из дома. Иначе такое можно услышать! Так и уважение к ним потеряешь. А как же потом быть?» «Мои родители часто ссорятся, а я всегда плачу. Они говорят, чтобы я не обращала внимания, потому что они про­сто разбираются в своих отношениях. А мне за них больно и обидно. Я всегда со страхом жду вечера и думаю о том, что же на этот раз... Нам много задают, надо учить. Но никакие уроки на ум уже не идут».

Дети правы, в результате нервозной обстановки у них снижается работоспособность, а значит, и успеваемость. При переутомлении нер­вной системы повышается степень утомляемости всего организма. Ведь режим, который так необходим растущему организму, нарушается.

А сколько родителей, стремясь следовать моде обучать ребенка всему и сразу (и музыка, и иностранный язык, и компьютер), перегру­жают его нервную систему, обрекают на малоподвижность, лишают ре­бенка обычных детских игр на свежем воздухе, лишая его фактически детства. Если ребенок по своей натуре еще и очень ответственный, то он постоянно переживает из-за того, что что-то не успел, что куда-то опаздывает или сделал не так хорошо, как от него ожидали. Вот так у детей пропадает аппетит (иногда даже рвота из-за нервных перегрузок), появляются утомляемость, головные боли, и даже нарушения психики, и с детского лица исчезает улыбка.

Укрепление физического здоровья - это одна из профилактичес­ких мер по предупреждению нервных заболеваний детей. Физические упражнения и водные процедуры, занятия спортом, прогулки и игры на свежем воздухе полезны человеку в любом возрасте, тем более в детском.

Но самая главная профилактическая мера - это доброе, внима­тельное и разумное отношение к детям. Все это требует от родителей огромных усилий. Но для большинства родителей то время, когда у них появляются дети, все еще переполнено собой. Чувства, карьера, честолюбивые планы затмевают порой вопрос важности воспитания детей, а значит, посвящения именно им максимума своего времени и внимания. Но дела, занятость и страсти отдаляют детей и их вопро­сы от родителей. Совсем не обязательно думать, что это происходит в каждой семье. Но такие семьи есть, и хотя бы частично сказанное ранее происходило в каждой семье. Итак, образуется своеобразный барьер между родителями и детьми. В нем робость и непонимание, невостребованная детская любовь и нежность.

Если вы, родители, хотите получить доверие детей и доступ в их мир, начните со своего доверия к детям. Недоверие воздвигает мрач­ную стену замкнутости, молчания, препятствует нормальному раз­витию отношений. Фиксируя внимание на отрицательных качествах своего ребенка, вы тем самым лишаете его доверия. И поверьте, ему будет проще поступать так, как вы о нем думаете и ожидаете, чем доказывать что-то обратное вопреки вашему мнению. Один из психо­логических законов гласит: человек в большинстве случаев разрешает свое сомнение, полагаясь на мнение других.

Доверию к детям надо учиться. Начните с доверия в малом, перехо­дя все к большему и более важному. Оправдывайте доверие детей к вам. Не иронизируйте, не насмехайтесь над раскрытыми вам тайнами и такими значимыми для их возраста проблемами. Родительское доверие (если им, конечно, не злоупотребляют) возвышает личность ребенка. Если он чувствует уважение взрослых, то появляется и самоуважение. А оно способствует хорошим мыслям и делам.

Уважение является одним из важнейших условий нравственности. Проявляя интерес, признавая важность и значимость суждений, дел и поступков своего ребенка, вы тем самым признаете достоинство его как личности.

Наилучшим стилем взаимоотношений с детьми считается демо­кратический. Он исключает крайний стиль отношений - авторитарный. Естественно, что родители предъявляют к ребенку определенные тре­бования. Но при этом они объясняют мотивы своих требований и вме­сте с ребенком обсуждают их. В приказном порядке что-то исполняется лишь в меру необходимости. И послушание, и независимость личности ребенка одинаково важны для родителей. Родители, не считая себя непогрешимыми, устанавливают для поведения ребенка определенные правила и строго следят за их выполнением (а не время от времени, под горячую руку, с последующим «разгоном»). Для родителей важно мнение ребенка по тому или иному вопросу. Но при этом они всегда объясняют, к чему может привести потакание его неразумным жела­ниям. Человек должен понимать, чего и почему от него хотят. Ведь то, что не понято, не воспринято.

Так рождаются взаимопонимание и хороший семейный микрокли­мат, способствующий здоровому развитию организма (без неврозов и стрессов) и мыслей. А чистота мысли рождает чистоту поступка.

Но даже поддерживая здоровый семейный микроклимат и хоро­шие взаимоотношения с детьми, мы не можем избежать конфликт­ных ситуаций (особенно с детьми-подростками). Часто причиной этих конфликтов является чувство обиды, несправедливого отношения или завышенная самооценка.

Обвиняя в конфликте ребенка (так проще!), родители не всегда задумываются о том, что причина могла быть именно в них самих.

Так или иначе, конфликтные ситуации не способствуют сохранению здорового микроклимата семьи, и их надо разрешать. Желательно, чтобы и вы, и ваш ребенок были заинтересованы в положительном разрешении ситуации. Что касается детей, то они в этом всегда заинтересованы. Из-за созданной нервозности, из-за неустойчивости нервной системы возраста ребенок всегда тяжелее, чем взрослый, переживает конфликтную ситуацию. Вы должны быть мудрее и прийти на помощь своему ребенку. Для этого прежде всего разберитесь в истинных причинах конфликта. Вместе ищите выход из создавшейся ситуации, не забывая о возможных отрицательных последствиях конфликта. Поэтому идите на возможные компромиссы и умейте признавать свои ошибки.

Таким образом, умение родителей создать здоровую обстановку в семье, правильно подойти ко всем вопросам воспитания является основой профилактики нервных расстройств у детей. Правильные ус­тановки родителей способствуют образованию так называемых услов­ных связей, которые при последовательном выполнении и постоянных требованиях превращаются в разумные привычки.

А привычки начинают формироваться уже у 2-месячного плачу­щего младенца, который настойчиво требует, чтобы на него обратили внимание. Значит, воспитание надо начинать с рождения, чтобы по прошествии лет не думать о том, почему единственный ребенок, кото­рому вы посвятили всю свою жизнь, вырос вспыльчивым, с частыми нервными срывами, черствым человеком по отношению к родителям, грубым и ленивым по отношению к членам созданной им семьи.

Воспитание - это прежде всего огромные усилия, «на которые еле хватает человеческой жизни» (Ф.Мариак).

Еще мне бы хотелось ознакомить родителей с памяткой «Как обеспечить гармонию между домашней и школьной жизнью ребенка».

памятка для родителей

**1.** **Воодушевите ребенка на рассказ о своих школьных де­лах.**

Не ограничивайте свой интерес обычным вопросом типа: «Как прошел твой день в школе?» Каждую неделю выбирайте время, свободное от домашних дел, и внимательно беседуйте с ребенком о школе.

Запоминайте отдельные имена, события и детали, о которых ребенок сообщает вам, используйте их в дальнейшем для того, чтобы начинать подобные беседы о школе. Кроме того, обяза­тельно спрашивайте вашего ребенка о его одноклассниках, де­лах в классе, школьных предметах, педагогах.

**2.** **Регулярно беседуйте с учителями вашего ребенка о его успеваемости, поведении и взаимоотношениях с другими детьми.**

Без колебаний побеседуйте с учителем, если вы чувствуете, что не знаете о школьной жизни вашего ребенка или о его про­блемах, связанных со школой, или о взаимосвязи его школьных и домашних проблем. Даже если нет особенных поводов для беспокойства, консультируйтесь с учителем вашего ребенка не реже чем раз в два месяца.

Во время любой беседы с учителем выразите свое стремле­ние сделать все возможное для того, чтобы улучшить школьную жизнь ребенка. Если между вами и учителем возникают серьез­ные разногласия, прилагайте все усилия, чтобы мирно разре­шить их, даже если придется беседовать для этого с директором школы. Иначе вы можете случайно поставить ребенка в нелов­кое положение выбора между преданностью вам и уважением к своему учителю.

**3. Не связывайте оценки за успеваемость ребенка со сво­ей системой наказаний и поощрений.**

Ваш ребенок должен расценивать свою хорошую успевае­мость как награду, а неуспеваемость - как наказание. Если у ре­бенка учеба идет хорошо, проявляйте чаще свою радость, можно даже устраивать небольшие праздники по этому поводу.

Но выражайте свою озабоченность, если у ребенка не все хорошо в школе, и, если необходимо, настаивайте на более вни­мательном выполнении им домашних и классных заданий. По­старайтесь, насколько возможно, не устанавливать наказаний и поощрений типа «Ты на полчаса больше можешь посмотреть те­левизор за хорошие отметки, а на полчаса меньше - за плохие». Такие правила сами по себе могут привести к эмоциональным проблемам.

**4. Знайте программу и особенности школы, где учится ваш ребенок.**

Вам необходимо знать, какова школьная жизнь вашего ре­бенка, и быть уверенным, что он получает хорошее образование в хороших условиях. Посещайте все мероприятия и встречи, ор­ганизуемые родительским комитетом и педагогическим коллек­тивом. Используйте любые возможности, чтобы узнать, как ваш ребенок учится и как его учат. Следует также иметь информа­цию о квалификации учителя, дисциплинарных правилах, уста­новленных в школе и классе, различных возможностях обуче­ния, предоставляемых школой вашему ребенку

**5.** **Помогайте ребенку выполнять домашние задания, но не делайте их сами.**

Установите вместе с ребенком специальное время, когда нужно выполнять домашние задания, полученные в школе, и следите за выполнением этих установок. Это поможет вам сформировать хорошие привычки к обучению. Продемонстри­руйте свой интерес к этим заданиям и убедитесь, что у ребенка есть все необходимое для их выполнения наилучшим образом. Однако если ребенок обращается к вам с вопросами, связанны­ми с домашними заданиями, помогите ему найти ответы само­стоятельно, а не подсказывайте их.

**6.** **Помогите ребенку почувствовать интерес к тому, что преподают в школе.**

Выясните, что вообще интересует вашего ребенка, а затем установите связь между его интересами и предметами, изучае­мыми в школе. Например, любовь ребенка к фильмам можно превратить в стремление читать книги, подарив книгу, по кото­рой поставлен понравившийся фильм. Или любовь ребенка к играм можно превратить в стремление узнавать что-нибудь новое.

Ищите любые возможности, чтобы ребенок мог применить свои знания, полученные в школе, в домашней деятельности. Например, поручите ему рассчитать необходимое количество продуктов для приготовления пищи или необходимое количест­во краски, чтобы покрасить определенную поверхность.

**7.** **Особенные усилия прилагайте для того, чтобы под­держивать спокойную и стабильную атмосферу в доме, ко­гда в школьной жизни ребенка происходят изменения.**

Такие события, как первые несколько месяцев в школе, на­чало и окончание каждого учебного года, переход из начальной школы в среднюю и старшую, могут привести к стрессу ребенка школьного возраста. При любой возможности пытайтесь избе­жать больших изменений или нарушений в домашней атмосфере

Хочется наш разговор закончить мнением героя повести Г. Михасенко «Милый Эп»: «...Конечно, откуда им знать, если я молчу, но родители должны чувствовать так, без слов ... ясно­видцами и волшебниками должны быть родители! Это почти фантастика, но что поделаешь, если я этого хотел!» Так будьте же пусть не волшебниками, но обязательно друзьями своих детей.