



ЧТОБЫ НАЧАТЬ
РАЗГОВОР МОЖНО
СХИТРИТЬ.

НАЧНИТЕ РАЗГОВОР
КАК БЫ НЕВЗНАЧАЙ,
НАПРИМЕР, КОГДА
ЕДИТЕ В МАШИНЕ,

УБИРАЕТЕСЬ ДОМА. ТАК ВЫ ИЗБЕЖИТЕ
ОБЫЧНОЙ НАСТОРОЖЕННОСТИ.

**ЧТОБЫ СОХРАНИТЬ ДОВЕРИЕ РЕБЕНКА,
НЕ РУГАЙТЕ ЕГО ВО ВРЕМЯ РАЗГОВОРА!!!**

СТРОЙТЕ РАЗГОВОР ПО СХЕМЕ: «А КАК БЫ ТЫ
ПОСТУПИЛ В ЭТОЙ СИТУАЦИИ...?» ЧТОБЫ
РАСКРЕПОСТИТЬ РЕБЕНКА ПРИВЕДИТЕ
ПРИМЕР ИЗ СВОЕГО ОПЫТА.

**БУДЬТЕ НАСТОЙЧИВЫ В ТАКИХ СИТУАЦИЯХ,
КОТОРЫЕ ВЫ СЧИТАЕТЕ ОЧЕНЬ СЕРЬЕЗНЫМИ,
КОТОРЫЕ ЗАТРАГИВАЮТ ТАКУЮ ТЕМУ, КАК
ЗДОРОВЬЕ И БЕЗОПАСНОСТЬ РЕБЕНКА.**

НЕ СТАРАЙТЕСЬ ДОКАЗЫВАТЬ ЧТО-ТО
ПОДРОСТКУ ЕСЛИ ОН ЗЛОЙ ИЛИ
РАЗДРАЖЕННЫЙ. ДАЙТЕ ЕМУ ВРЕМЯ
УСПОКОИТСЯ. НЕКРИЧИТЕ НА РЕБЕНКА, ЕСЛИ
ОН ВАС РАЗДРАЖАЕТ. РЕБЕНОК БУДЕТ
УВАЖАТЬ ВАС ТОЛЬКО В ТОМ СЛУЧАЕ, ЕСЛИ
УВИДЕТ, ЧТО ВЫ УВАЖАЕТЕ ЕГО.



ДОРОГИЕ РОДИТЕЛИ!!!
ЕСЛИ ВЫ НЕ МОЖЕТЕ
ДОСТУЧАТЬСЯ ДО РЕБЕНКА,
ВАС НЕ ПОКИДАЕТ ЧУВСТВО БЕСПОКОЙСТВА,
ЕСЛИ ПОДАВЛЕННОСТЬ ПОДРОСТКА НЕ
ПРОХОДИТ НА ПРОТЯЖЕНИИ ДВУХ НЕДЕЛЬ,
ТО НЕМЕДЛЕННО ОБРАТИТЕСЬ ЗА
ПОМОЩЬЮ К СПЕЦИАЛИСТУ ИЛИ
ЗАПИШИТЕСЬ НА БЕСПЛАТНУЮ
КОНСУЛЬТАЦИЮ

Адрес:

679000, Еврейская автономная
область,

г.Биробиджан, ул. Советская, 49

телефон: (42622) 47015

+79242073345



электронная почта:

centr.stupeni@post.eao.ru



Особенности подросткового возраста



Биробиджан 2024г

ПОДРОСТКОВЫЙ ВОЗРАСТ ОХВАТЫВАЕТ ПЕРИОД ОТ 13-18 ЛЕТ.

ВСЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ИЗМЕНЕНИЯ ОБУСЛОВЛЕННЫ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ ОСОБЕННОСТЯМИ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА И РЯДОМ МОРФОЛОГИЧЕСКИХ ПРОЦЕССОВ В ОРГАНИЗМЕ:

-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
РАСПРАСТРАНЕННЫМИ ИДЕАЛАМИ.



ВЗРОСЛЫМ ВАЖНО ПОНЯТЬ, ЧТО ДЕТИ НИКОГДА НЕ БУДУТ, ТАКИМИ КАКИЕ БЫЛИ ОНИ В ИХ ГОДЫ. ПРИЧИНОЙ ТОМУ ВРЕМЕННЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ.

Родители могут предотвратить грубое поведение:

- отмечать и хвалить за адекватное и социально приемлемое поведение;
- учить просить внимания конструктивно (личный пример).
- минимизировать внимание (парадокс чрезмерное внимание закрепляет плохое поведение);
- игнорировать выходку;
- удивлять: на выходку ответьте выходкой;
- отвлекайте подростка, задавая вопросы на отвлеченные темы;
- обращайтесь на примеры хорошего поведения, конструктивного взаимодействия.

ХАРАКТЕРИСТИКА ПОДРОСТКОВОГО ПЕРИОДА:

-ПОСТОЯННОЕ ИЛИ ПЕРИОДИЧЕСКОЕ ПЕРЕЖИВАНИЕ ЧУВСТВА ТРЕВОЖНОСТИ И БЕСПОКОЙСТВА;

-НАЛИЧИЕ ЧРЕЗМЕРНО ЗАВЫШЕННОЙ ИЛИ ЗАНИЖЕННОЙ САМООЦЕНКИ;

-ПЕРЕПАДЫ НАСТРОЕНИЯ ВЕСЕЛОЕ СМЕНЯЕТСЯ МРАЧНО ДЕПРЕССИВНЫМ;

-ПОСТОЯННЫЕ ПРЕТЕНЗИИ К РОДИТЕЛЯМ ИЛИ К ДРУГИМ ЛЮДЯМ;

-ПРИНЦИПИАЛЬНОЕ ЧУВСТВО СПРАВЕДЛИВОСТИ;

-ПРИПИСЫВАНИЕ СЕБЕ ЗАСЛУГ, КОТОРЫХ НЕТ;

-ТРЕБОВАНИЕ СОБЛЮДЕНИЯ ПРАВИЛ НЕ ОГРАНИЧИВАЯ ИХ В СВОБОДЕ.

Способы повышения самооценки подростка:

- чаще хвалить за любые достижения и успехи;
- подчеркивать достоинства его внешности;
- подчеркивать его положительные черты характера;
- помогать подростку выглядеть современно (покупать по мере возможности модную одежду).
- поручать сложные и ответственные дела;
- доверять.

