

## РЕКОМЕНДАЦИИ ПСИХОЛОГА РОДИТЕЛЯМ ДЕСЯТИКЛАССНИКОВ

Нельзя кого-либо изменить, передавая ему готовый опыт. Можно лишь создать атмосферу, способствующую развитию человека

*К. Роджерс*

Переход к обучению в старшей школе связан с резким возрастанием учебной нагрузки. Важно помочь ребенку научиться грамотно распределять свое время и планировать день так, чтобы оставалось время для отдыха, сна и внеучебных дел.

Нередко встречающаяся в десятом классе проблема – ярко выраженное желание «отдохнуть» после напряженного девятого и перед выпускным одиннадцатым классом.

*Профессиональная самоопределение* – важная задача данного возраста. Родители могут помочь своему ребенку сделать этот серьезный выбор, тем самым предоставить подростку возможность обсуждать

свои жизненные планы. Здесь не уместны наставления и давление по пинципу «я взрослый и опытный». Без предоставления аргументов и личного примера (результатов жизни и самореализации родителей) никакие убеждения не смогут найти отклик в уме и сердце старшего подростка.

Одним из самых важных во взаимоотношениях родителей со старшим подростком является баланс понимания. Взрослый человек может сформулировать, выразить свои чувства и мысли по поводу той или иной ситуации, а подростки этому учатся и не всегда находят нужные слова для описания происходящего в своем внутреннем мире. Поэтому, важен *разговор с подростком на взрослом языке*. Родители часто встречаются с проблемой, что в подростковом возрасте дети становятся более замкнутыми, неуправляемыми и намеренно противоречат взрослым. Часто это возникает из-за того, что родители слишком беспокоятся за своих детей: за их безопасность, или, например, успеваемость. Но дети уже выросли и учатся принимать ответственность за свои решения.

Подросткам хотелось бы спросить совета у родителей о том, как лучше реализовывать их собственные идеи и решения. Им хочется общаться с родителями «на равных». Но часто родители, беспокоясь за своих детей, стараются контролировать все действия подростков. Дети, рассчитывая на помощь родителей, сталкиваются со многими запретами и воспринимают это как недоверие. Поэтому нужно и очень важно найти в себе силы, чтобы признать, что ваш подросток уже вырос и достоин разговаривать с вами на «взрослом языке».

#### ОСНОВНЫЕ ПОТРЕБНОСТИ ПОДРОСТКОВ:

- Самоутверждение среди сверстников и самореализация в общении.
- Развитие независимости и самостоятельности.
- Стремление к смене впечатлений и поиск острых ощущений.
- Самопознание, саморазвитие и самосовершенствование.
- Достижение личного благополучия и обретение материальных благ.

### **ТРУДНОСТИ, С КОТОРЫМИ ПОДРОСТКИ СТАЛКИВАЮТСЯ:**

- Сложности в дружеских отношениях и любви.
- Отношения с родителями и другими взрослыми («не разрешают, не отпускают, не понимают, не дают, заставляют» и т. п.).
- Проблемы самооценки и развития характера (недовольство собой, своим внешним видом и поведением).
- Ощущение перегрузки, усталость (неумение контролировать желания и организовывать свое время, неумение учиться; физические недомогания, связанные с перестройкой организма).
- Проблемы с учебой (снижение успеваемости, нежелание учиться).
- Выбор жизненного пути (где продолжать учебу, выбор профессии).
- Проведение досуга.

### **ПУТИ К РЕШЕНИЮ ВОЗНИКШИХ ТРУДНОСТЕЙ:**

- Будьте примером для своих детей во всем, как бы Вы не пытались объяснить, для ребенка важен пример.
- Берите в расчет мнение Вашего ребенка, ведь он уже является личностью.
- Искренне интересуйтесь и вникайте в процессы деятельности ребенка, поддерживайте его в начинаниях, приводите свои примеры из Вашего опыта и не только удачные.
- Договаривайтесь с Вашим ребенком – будьте ему соратником и партнером, а не только строгим родителем.
- Будьте корректны в своих замечаниях, особенно по поводу внешнего вида, это очень острая тема для подростков.
- Найдите общее увлечение, что вас будет объединять.
- В конфликтных ситуациях постарайтесь быть мудрее и не идти на поводу у эмоций.
- Сохраняйте чувство юмора и оптимизма при общении со старшим подростком.