



К Д О В Е Р И Ю Ч Е Р Е З У В А Ж Е Н И Е

Семинар-практикум
2021

Му х и н а А л е н а

ОСОБЕННОСТИ ПОДРОСТКА

- Целеустремленность, настойчивость и импульсивность,
- Неустойчивость может смениться апатией, отсутствие стремлений и желаний что-либо делать,
- Повышенная самоуверенность, безапелляционность в суждениях быстро сменяется ранимостью и неуверенностью в себе;
- Потребность в общении сменяется желанием уединиться;
- Развязность в поведении порой сочетается с застенчивостью;
- Романтические настроения нередко граничат с цинизмом, расчетливостью;
- Нежность, ласковость бывают на фоне недетской жестокости.

- 
- Всестороннее половое созревание, сопровождающееся быстрым физическим ростом, изменением роста и веса, изменение пропорций тела (например, у мальчиков увеличиваются плечи, фигура становится более «мужской»)
 - Формируется и завершается сексуальная ориентация подростка. Формируются вторичные половые признаки (см. выше). Возрастает интерес к потенциальным партнерам.
 - Трудности в кровоснабжении головного мозга, функционировании легких, сердца, связанные с быстрым ростом органов и перестройки организма.
 - Появляется способности логически мыслить, оперировать абстрактными категориями, фантазировать.

- 
- Появляется умение сопереживать, сами переживания становятся глубже, чувства — сильнее. Проявляется интерес к ранее неинтересным сферам жизни (социальной, политической и т.д.).
 - Общение со сверстниками становится необходимостью, это дает возможность выразить эмоции, поделиться, а также дает возможность формирования норм поведения в обществе.
 - Общение с родителями и родственниками уходит на второй план.
 - Появляется потребность принадлежности какой-то группе подростков. В частности, которая приветствует определенные элементы одежды, обороты речи и т.д. При этом те, кто не имеют этих признаков, могут быть не приняты в этой группе.
 - Желание принять на себя обязанности и права взрослых.
 - Формирование самооценки ребенка, способность принять как свои положительные, так и отрицательные черты, в т.ч. в волевой сфере.

ОСНОВНЫЕ СЛОЖНОСТИ

- Угловатость и неуклюжесть. В связи с поэтапным ростом организма (сначала растут кисти рук и ног, затем конечности и в последнюю очередь — туловище), многие подростки становятся неуклюжими и комплексуют из-за этого.
- Частая смена настроений и физического состояния, которые возникают в организме в связи с ростом внутренних органов.
- Быстрая возбудимость, влияние эмоций на духовную жизнь.
- Обиды, озлобленность, раздраженность (особенно у подростков в тяжелой жизненной ситуации).
- Напряженные отношения с родителями, избегание общения с ними, отдавая предпочтения сверстникам возникают в случаях, когда родители не готовы относиться к подростку как к самостоятельному, взрослому человеку, уважая его взгляды и чувства.
- Возникновение подросткового одиночества.



САМОСОЗНАНИЕ

Целостное представление о самом себе, эмоциональное отношение к самому себе, самооценка своих качеств (внутренних и внешних), осознание своих недостатков и достоинств, определение путей самосовершенствования и самовоспитания.



Ключевой категорией формирования самосознания является мировоззрение.

Мировоззрение - целостная система взглядов на самого себя и окружающую действительность, опирающаяся на накопленные знания.

К основным направлениям становления и формирования самосознания следует отнести:

- Открытие своего внутреннего мира;
- Осознание необратимости времени (осознание смысла жизни, ее перспектив, целей, бренности человеческого тела);
- Формирование целостного представления о самом себе (от внешних факторов - к внутренним морально-психологическим, характеризуется полярностью и противоречивостью);
- Формирование самоуважения;
- Осознание и формирование отношения к сексуальной чувствительности (следует учитывать тендерные различия в ее формировании). Они обусловлены тем, что девушки физиологически созревают раньше, социальная близость у них стоит выше физической, в отличие от юношей. Это приводит к возникновению определенных противоречий в их взаимоотношениях;
- Осознание любви как сложного социально-физиолого-психологического проявления, которое предполагает гармонию социальных, психологических и физиологических отношений.

В структуре самосознания можно выделить:

- Осознание близких и отдаленных целей, мотивов своего Я («Я как действующий субъект»);
- Осознание своих реальных и желаемых качеств (реальное Я и идеальное Я);
- Познавательные, когнитивные представления о себе («Я как наблюдаемый объект»);
- Эмоциональное, чувственное представление о себе.



**Таким образом, самосознание включает
в себя:**

- Самопознание (интеллектуальный аспект познания себя);
- Самоотношение (эмоциональное отношение к самому себе).

Как помочь подростку

- Прежде всего, у него необходимо сформировать четкое убеждение, что его любят в семье и принимают таким, какой он есть, со всеми его проблемами и ошибками
- Необходимо показать своими поступками, что Вам можно доверять
- Создать комфортные условия и поддерживать его положительные начинания и поступки · Попытаться превратить свои требования в его желания
- Культивировать значимость образования
- Стараться вкладывать в его сознание приоритеты · Научиться задавать вопросы так, чтобы у подростка не возникло желания на них не отвечать или избегать разговора с Вами. Например, вместо вопроса: «Что ты сегодня получил?» лучше поинтересоваться: «Что сегодня было интересного в школе? Что тебе понравилось в школе, а что нет?»
- Ребенок не должен бояться ошибиться или сказать Вам правду, какая бы она ни была
- Никогда не ругайте ребенка обидными словами и не оскорбляйте его достоинства · Не ставьте ему в пример его друзей или знакомых
- Всегда старайтесь положительно оценивать своего ребенка, даже если Вам кажется, что он в чем-то некомпетентен. Замечания должны звучать не как обвинения
- Хвалить надо исполнителя, а критиковать только исполнение. Хвалить надо персонально, а критиковать – безлично.
- Проявляйте к нему максимум внимания, переживайте за каждую его неудачу вместе с ним и радуйтесь даже незначительным его успехам
- Объединяйтесь с ребенком против его трудностей. Он должен видеть в Вас союзников, а не противников или сторонних наблюдателей
- Верьте в своего ребенка, и тогда он точно почувствует, что дома ему лучше, чем во дворе, ведь дома его любят, принимают и уважают

Причины лжи

- Для того, чтобы избежать наказания;
- Потому что у ребенка такая вредная привычка;
- Потому что родился лгуном;
- Потому что хочет получить какую-то выгоду;
- Потому что считает других глупее себя;
- Хочет сэкономить время на ненужных объяснениях;
- Потому что боится, что о нем плохо подумают;
- Потому что говорит не то, что думает, а то, что от него хотят услышать;
- Потому что хочет казаться лучше, чем на самом деле;
- От бессилия изменить что-то в своей жизни.

Успеха Вам и Вашим детям!

Му х и н а А л е н а И г о р е в н а

 +7 (909) 588 84 13

 muhinaalena.com

 [alenamuhina](https://vk.com/alenamuhina)

 [muhinaalena_com](https://www.instagram.com/muhinaalena_com)

