Особенности подросткового периода:

1) Подростки болезненно ранимы и страдают перепадами настроения, что обусловлено гормональной перестройкой. Родителям и взрослым необходимо очень тактично и, порою, даже мудро и осторожно высказывать своё мнение по поводу внешности, достижений и успехов детей. Потому как даже малейший упрёк или недоверие может привести к серьёзным проблемам с самооценкой, неуверенности, робости и застенчивости.

2) Подросток крайне болезненно воспринимает любую критику. По этой причине может произойти серьёзный конфликт с обидчиком. Если таковым будет являться родитель, то реакция ребёнка может максимально разнообразной, но всегда негативной. Это и уход из дома, попытки курить, замкнутость или, наоборот, агрессия и крики, дружба с сомнительными и неблагополучными личностями.

3) Главный страх — боязнь прослыть маленьким и слабым. Страх опозориться велик. Очень часто ребята для того, чтобы показать свою самостоятельность и силу, готовы совершать не самые правильные и дальновидные поступки. Взрослеющие дети очень зависимы от мнения сверстников и под их влиянием могут даже причинить себе неприятности и вред.

4) Подростки ещё не умеют объективно оценивать окружающих. Поэтому часто принимают решение по поводу человека только по его внешнему виду, одному поступку и фразе. Они часто не замечают своих реальных недостатков и отрицательных качеств.

5) Гормональные всплески провоцируют снижение внимательности, концентрации. Школьники в период взросления значительно хуже усваивают новую информацию, от этого успеваемость снижается.

6) Пубертат характеризуется поиском себя, своего предназначения. Молодые люди начинают задумываться о собственной значимости, о своих целях и мечтах. Эти изменения чаще всего проявляются в смене имиджа. Ребята красят волосы в яркие, кислотные цвета, носят странную одежду и слушают резкую музыку.

ОГБУ «Белгородский региональный центр психолого-медико-социального сопровождения».
Структурное подразделение:
«Региональный ресурсный центр для детей с расстройством аутистического спектра и другими ментальными нарушениями».

Белгородский региональный центр психолого-медико-социального сопровождения

«Трудности в общении подростков»

Адрес: г. Белгород, ул. Привольная, 1.
Тел.: +7 (4722) 20-53-89.

Наш сайт: http://psy-centre-31.ru

Причины появления проблем в общении:

1) Неудачный опыт общения с ровесниками. Ребенок мог разочаровываться в окружающих из-за предательства в прошлом. Страх и ощущение недоверия останавливают ребенка при новых попытках.

2) Застенчивость. Не все дети от природы раскрепощены и общительны. Некоторые дети боятся быть отверженными или того, что их попытки наладить контакт будут неправильно восприняты. Тревога и страх препятствуют заводить друзей. Они не знают, как подойти к одноклассникам и с чего начать разговор.

Возможные причины трудностей в общении:

- ребенок стремится к сверстнику, но его не принимают в игру;
- ребенок стремится к сверстникам, и они играют с ним, но их общение носит формальный характер;
- ребенок уходит от сверстников, но они настроены к нему дружелюбно;
- ребенок уходит от сверстников, и они избегают контакта с ним.

3) Низкая потребность в общении. Подросток может испытывать удовлетворение, умиротворение и душевное спокойствие, находясь наедине с собой и своими мыслями. Ему не хочется окружать себя людьми, а излишняя коммуникация с окружающими только нарушает внутренний покой. Подросток-интроверт не испытывает проблем с коммуникацией, своих людей он всегда найдет, а вот посторонних людей в приближенный круг не подпустит близко. Родителям здесь важно понять, действительно ли подростку комфортно с собой или ребенок загнан в угол и одиночество — это вынужденная мера

Рекомендации родителям подростков:

1) Интересуйтесь делами сына/дочери. Ненавязчиво выведайте, как дела в школе, что было нового, с кем общался ребенок, что нового у его друга/подруги;

2) Наблюдайте за поведением ребенка. Смотрите за тем, как себя ведет ребенок, вернувшись со школы, кружков или секций. Часто ли он грустит, переписывается или созвониться ли с друзьями;

3) Запишите сына/дочь в секцию или кружок по интересам. Попробуйте расширить его круг общения - запишите в секцию. При выборе кружка нужно опираться на хобби или увлечение подростка.

4) Научите ребенка принимать себя таким, какой он есть. Если ребенок постоянно подстраивается под друзей и во всем старается им подражать и копировать, то нужно объяснить о принятии себя и самовыражении. Лучше найти друга/подругу, которая будет принимать подростка таким какой он есть, ничего не меняя и не добавляя.

5) Расскажите, какую ценность несет дружба; Объясните ребенку, что важно не количество, а качество друзей. Старый проверенный временем и поступками друг куда ценнее новых эмоций от малознакомых людей. Вы можете на примере своих взаимоотношений с друзьями показать ценность дружбы или взять за основу героев фильмов или персонажей книг.

6) Укрепите связь родители и дети;

В подростковом возрасте дети неохотно идут на контакт с родителями, но наладить отношения все же нужно. Вы не должны заменять ребенку друга, но он/она должны понимать, что могут на вас положиться. Невзначай напоминайте подростку, что у него есть на кого положиться. Родители всегда рядом и готовы выслушать, обсудить и помочь.

7) Не торопитесь осуждать. Иногда мамы с папами не замечают, как нарушают личные границы подростка своими замечаниями по поводу выбора друзей. Понятно, что вы не хотите, чтобы сын/дочь попали в дурную компанию. Если ваш сын ведет себя адекватно, его поведение и повадки особо не поменялись после новых знакомств, то не нужно переживать. Главное, что ребенок испытывает положительные эмоции от общения и при этом нет никакого негативного влияния.