

Подросток. Эмоции и чувства.

(подготовила педагог-психолог ГБОУ Школа № 1568 Демидова Евгения Викторовна)

Подростковый возраст считается периодом бурных внутренних переживаний и эмоциональных трудностей. По результатам опроса, проведенного среди подростков, половина 14-летних временами чувствуют себя настолько несчастными, что плачут и хотят бросить всех и все.

Четверть сообщила, что им кажется иногда, что люди смотрят на них, говорят о них, смеются над ними. Каждому 12-му в голову приходили идеи **самоубийства**. Типичные школьные фобии, которые исчезли в 10-13 лет, теперь снова появляются в слегка измененной форме. Преобладают социальные фобии. Подростки становятся **застенчивыми** и придают большое значение недостаткам своей внешности и поведения, что приводит к нежеланию встречаться с некоторыми людьми. Иногда **тревожность** парализует социальную жизнь подростка настолько, что он отказывается от большинства форм групповой активности. Появляются страхи открытых и закрытых пространств.

Особенности воспитания подростков и юношей

1. Психологическая готовность взрослых к общению

Она включает внутреннюю личностную свободу взрослого и собственную интернальную позицию по отношению к жизни; знание психологических особенностей подросткового и юношеского возрастов; владение конкретными навыками общения, которые позволят взрослым полно и свободно выражать себя, демонстрировать принятие и понимание детей с самыми разными психологическими особенностями и поддерживать искренние и открытые отношения с ними.

2. Проявление отношения к детям как самоценным личностям, имеющим ограничения, а также ресурсы для своего развития

3. Помощь взрослых в прояснении и развитии временной перспективы будущего

Она ляжет в основу профессионального самоопределения в юношеском возрасте и должна быть направлена на оказание поддержки в осознании юношей себя субъектом самоопределения, который способен нести ответственность за свои действия.

4. Особая роль принадлежит родителям

Ранняя юность дает максимум эмоциональных проблем, часто вызывая психологическое отчуждение детей от родителей.

5. Осуществление психологической поддержки

Это процесс, в котором взрослый поддерживает ребенка при неудачах, сосредоточивается на его позитивных сторонах и преимуществах с целью укрепления самооценки, что помогает детям поверить в себя и свои способности, избежать ошибок.

6. Воспитательное значение школы

В подростковом и юношеском возрасте появляется дифференцированное отношение к разным учителям. Формируются новые критерии оценок личности и деятельности взрослых. Наиболее распространенные причины осложнений во взаимоотношениях педагогов и учащихся: слабое знание учителем возрастных и индивидуальных особенностей детей; неблагоприятный стиль общения педагога; нецелесообразное использование отдельных методов и приемов педагогического воздействия.

7. Общение со сверстниками

Для данного возраста характерно господство детского сообщества над взрослым. Именно здесь осваиваются нормы социального поведения, морали, устанавливаются отношения равенства и уважения друг к другу. В общении, в совместных делах подростки и юноши усваивают различные нормы и формы поведения, определенные жизненные ценности. Особое значение при этом отводится референтной для ребенка группе сверстников. Взрослые могут влиять на развитие морального сознания детей через обсуждение различных моральных дилемм.

8. Значительное место принадлежит процессу самовоспитания

Основная цель подросткового и юношеского периодов — физическое и волевое самосовершенствование. Благодаря этому получает дальнейшее развитие мотивация достижения успехов.

