**Возрастные и индивидуальные особенности детей 12-13 лет и**

**учет их в воспитании**

Следует помнить, что подростковый возраст - это один из важнейших жизненных периодов человека, когда формируется способность к сознательному руководству соб­ственным поведением. Именно в этот период происходит образование собственной ие­рархии ценностей, формирование воли, становление личности. И от того, как ребенок пройдет этот непростой период, с каким багажом ценностей и поведенческих навыков он оттуда выйдет, в полной мере зависит от родителей, то есть от Вас.

Основная особенность подросткового возраста - это резкие гормональные и функ­циональные изменения в организме, что не может не отражаться на психике. Со­ответственно, стиль взаимодействия с подростком должен отличаться от стиля взаимодействия с младшим школьником. Следовательно, родителям необходимо перестраиваться на другие формы взаимодействия.

В этом возрасте подростки становятся эмоционально неустойчивыми, чрезвычайно уязвимыми и ранимыми. Поэтому родителям необходимо следить за тем, как они разговаривают (стиль, манера), и что говорят своему ребенку. Родителям необходи­мо помнить, что время монологов ушло, вместе с взрослением ребенка наступило время разговоров на равных, то есть время диалогов.

✓ Необходимо больше интересоваться мнением взрослеющего человека о повсед­невной жизни семьи. Чаще спрашивать совета, например, о серьезных покупках, о планировании расходов, о предстоящем ремонте, о поездках и т.п. Можно задавать вопросы из серии: «А почему ты так считаешь?», «А как ты думаешь?» и т.п. Можно просто сказать подростку: «Нужен твой совет» или «Посоветуй мне, пожалуйста». Важно обязательно прислушиваться к его мнению. Ребенок должен чувствовать: его мнение Вам интересно не только на бытовом, но и на глобальном уровне. Поэтому здесь уместны беседы не только о повседневной жизни и быте семьи, но и о жизни в целом. Только так можно создать атмосферу доверия.

✓ Необходимо учесть, что в подростковый период происходит становление самооцен­ки. Особенно важна для подростка оценка его внешности, его внутренних качеств, поэтому следует быть очень осторожным в критике. Крайне важно не сравнивать под­ростка с другими, не критиковать его в присутствии друзей и других взрослых, не рассказывать истории про то, каким он был маленьким и какие глупости совершал. Все это может легко лишить Вас его доверия. Доверительность в отношениях между Вами и подростком развивает у него самоуважение, чувство собственного достоинства, помогает снимать напряжение, усиливает чувство безопасности и эмоционального комфорта, обучает умению устанавливать хорошие отношения с другими людьми.

✓ Родителям необходимо быть в курсе молодежных тенденций (чем увлекаются, что в моде, какую музыку слушают, кто пользуется успехом, и т.п.). Только так можно вы­строить откровенный разговор с ребенком, предложив, например, ему некую альтер­нативу негативным ценностям, но в его системе координат, а не в своей.

Дети в этом возрасте социально активны, им всегда хочется поделиться своим мне­нием с кем-то. Будьте благодарным слушателем! Если есть необходимость - дели­катно, но убедительно отстаивайте свою точку зрения, потому что соглашательство может напомнить подростку о равнодушии.

В подростковом возрасте хочется изменить весь мир. Если у Вас этот случай - Вы счастливый родитель! Ваш ребенок активен, полон энергии, инициативен. Однако родителям необходимо избегать насмешек и уничижения. Одна неверная интонация - и родитель легко потеряет доверие, которого так долго добивался. Необходимо поддерживать стремления подростка к общественной жизни, расширению сферы увлечений. Главное, чтобы все это не носило негативный характер.

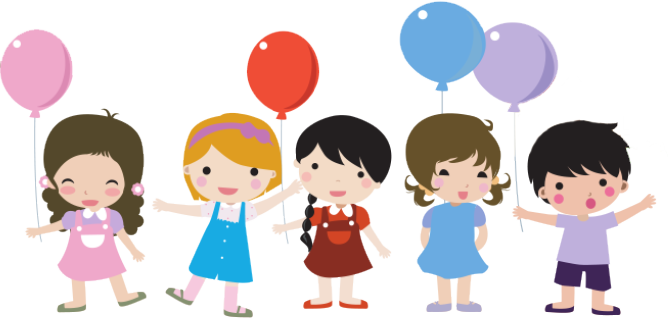
✓ Ваш подросток ждет от вас поддержки, поэтому необходимо его чаще хвалить, даже если кажется, что не за что. Простые родительские фразы: «Спасибо, что помог», «Что бы я без тебя делал», «Молодец» - крайне важны для подростка.

✓ Подростковый возраст — это возраст стремлений к познанию, кипучей энер­гии, бурной активности, инициативы, жажды деятельности. Подросток нака­пливает опыт переживания различных эмоций, старается получить как мож­но больше разных впечатлений и ощущений. Считая, что с ним не может произойти ничего плохого, он иногда совершает неоправданно рискованные по­ступки. Поэтому важно помочь Вашему ребенку осознать, какие его поступки мо­гут оказаться рискованными, и выработать правила безопасного поведения.

Родителю важно понять, что для подростков понижается значимость общения в се­мейном кругу, возрастает роль друзей, сверстников. Стремление к принятию в кругу друзей способствует и принятию тех ценностей и правил, которые существуют в его компании, а ценности и правила взрослых подвергаются критике, сомнению, и со­храняют свое влияние на подростка только в том случае, если они значимы и за пределами семьи. В противном случае они могут вызывать протест. Например, если в компании считается «крутым» пить пиво, то с большой вероятностью подросток по­следует примеру своих друзей. Однако снижение авторитета взрослых имеет лишь временный характер, а снижения авторитета значимых взрослых не происходит во­все. По мере взросления и столкновения подростка с житейскими трудностями, ав­торитет взрослых начинает расти.

**Что нужно знать о физиологии подростка для того, чтобы лучше его понимать?**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Поведение подростка | Физиологические изменения, происходящие в головном мозге | Как это учитывается при проведении беседы |
|  |  |  |
| Неустойчивое, непродолжительное внимание, быстро отвлекается. | Сокращается центр активности доминирующего центра коры головного мозга. | Требуется переключение на другой вид деятельности (лучше свободно беседовать, играть, чем читать лекцию). |
| Ухудшается понимание излагаемого материала и усвоение информации. | Ухудшается способность к пониманию информации. | Важно спрашивать, что он понял и пересказал своими словами. Использовать больше ярких и понятных примеров и фактов. |
| Замедляется реакция. Подросток не сразу отвечает на вопрос, не сразу начинает выполнять задание. | Увеличивается скрытый период рефлекторных реакций в головном мозге. | Не торопить подростка во время работы. Не торопить с ответом. Дать ему дополнительное время. Учитывать эту особенность при планировании времени беседы. |
| Подросток плохо владеет своими эмоциями. Не может контролировать проявление как положительных, так и отрицательных эмоций. | Подкорковые процессы выходят из-под контроля коры головного мозга. | Относиться к проявлению эмоций с пониманием.  Не оценивать.  Не заражаться отрицательными эмоциями от подростка.  В конфликтных ситуациях переключать внимание на что-то другое. |
| Речь может быть замедленной, краткой, стереотипной.У подростка плохое понимание словесной информации. | Ослабляется деятельность второй сигнальной системы. | Необходимо проявить терпение в процессе беседы. Не требовать от подростка развернутых комментариев по теме беседы. Не торопить, когда ему трудно подобрать нужные слова. |

*По материалам программы «Семейный разговор» под руководством Мелентьевой О.С., Одинцовой М.А.*