**«Світдужезмінився!»**

П'ятикласникпотрапляє у середовище з новими правилами і керівниками. Уявіть, щовипоміняли роботу, вигравши конкурс, і у вас тепер десять начальників.

* Коженіз них уводить свої правила: які завести зошити, як виконуватидомашнізавдання, оформлятиїх.
* Матеріалускладнюєтьсявід уроку до уроку, пропуски треба відпрацьовуватисамостійно.
* Індивідуальнийпідхід, коли МаріяІванівна в початковійшколі знала особливостікожноїдитини, змінюєтьсязнеособлюванням і зниженням контролю.
* Кожен учитель-предметник вважаєсвій предмет головним і вимагаєвиконаннязавдань без урахуваннязагальногонавантаження.
* Батьки турбуються, активно включаються у навчальнийпроцес, запрошуютьрепетиторів.
* **«Мені страшно, але я в цьому не зізнаюся!»**
* Мозкупідліткавластивовипробовуватитривоги, страхи, як у дітейчотирьох-шести років. Але якщоп'ятирічкаголоснозаявляєсвій страх, то десятирічнийпідліток не завждизізнаєтьсядорослим, щовінбоїться. Бояться тільки «малявки», а підлітоквважає себе вжедорослим. Вінвчиться сам боротисяізнегативними думками і самозаспокоюватися, але область мозку, яка відповідає за аргументацію і контроль ще не розвинена. Тому так важливапідтримкадорослого, якийпоруч.
* Такийнерівномірнийрозвиток областей мозку є причиною любові до ризику, із одного боку, і зайвоїобережностіпідлітків - ізіншого.
*
* ЦЕНТР МОЗКУ, ВІДПОВІДАЛЬНИЙ ЗА ЗАДОВОЛЕННЯ, РОЗВИВАЄТЬСЯ ШВИДШЕ, НІЖ ПРИФРОНТОВА КОРА. ТОМУ СПРАЦЬОВУЄ ПРИКАЗКА «БАЧУ МЕТУ - НЕ БАЧУ ПЕРЕШКОД».

 Х**АРАКТЕРНІ РИСИ МОЛОДШОГО ПІДЛІТКА**

**Почуттядорослості**

Підлітокпоступовоусвідомлює, щовінвже не дитина, щовіндорослішає, і хоче, щобцевизнавалиті, хтойогооточують, особливо дорослі. Почуттядорослостівиникаєприблизно у 11-12 років та досягаєсвогопіку у 14 років.

Виявляєтьсяцеу  прагненнісамостійності, незалежності. Підлітокпрагне  рівних прав у відносинах з дорослими. Важливий аспект почуттядорослості – цепрагненняробитищось «не іграшкове», а реально корисне, соціальнозначуще.

Цікавотакож, що, з одного боку підліткипрагнутьвідстояти свою самостійність і незалежністьвіддорослих, з іншого – чекаютьвід них захиступідтримки та допомоги. Справа в тому, що для підлітківважлива не стільки сама по собіможливістьсамостійнорозпоряджатися собою, скількивизнаннядорослимицієїможливості, рівнихіздорослими прав.

**Прагненнясамопізнання**

Підліток у 11-12 роківпрагнерозібратися у собі, більшедізнатисяпро себе, зрозуміти себе. Особливемісцезаймаєсхильність до аналізувласних думок, почуттів, станів, вчинків.

**Пошук   ідеалів, прагнення бути схожим на свійідеал**

Підліткишукають приклад, еталонособистості, стилю поведінки. Взірці для наслідування  знаходятьрізні: актори, музиканти, бізнесмени, спортсмени, родичіабознайомі, які є для них авторитетом, лідерипідлітковихугрупувань.

Для чогоцепотрібнопідліткам?

Вони вчаться бути дорослими. Для цьогоїмпотрібніприклади того, як бути дорослим, як домогтисяуспіху  таін.

У підлітковийперіод активно формуєтьсябажаний «Я – образ».   Підлітоквибудовуєйого   на основісвоїхуявлень про те,  якмає бути в ідеалі (але ідеали у всіхрізні), і  того, якийвін зараз.  Тобтовідбуваєтьсясвоєріднепоєднанняідеального і реального «Я – образу».

Спочаткупідліток дивиться на себе ніби «зовні», зіставляє себе з іншими (дорослими та однолітками). Так формуютьсявласнікритеріїоцінки себе та оточення. Поступово  вінпочинаєоцінювати себе, орієнтуючись на свійідеальний «Я-образ», тобтоякимивінхоче й повинен бути.

**Підвищеначутливість до оцінок  оточення, вразливість**

У багатьохпідлітківвиникаютькомплексинеповноцінності з приводу їхньоїзовнішності, манериповедінки через те, що вони не відповідаютьтимвимогам, якісамідо себевисувають. Тому думка тих, хтопоряд, на тлі таких переживаньможе бути сприйнятадужеболісно. Наприклад, необережносказане слово можеутвердити комплекс неповноцінності, якийформується.

Інодіпідліткиприховуютьсвоїпереживання з приводу зауваженьдорослихабо через незадоволеність собою. Утім, зазвичайцелишезахисна «маска», за якоюможуть бути прихованіемоції та страждання. Тому дорослимварто бути обережним з жартами на адресупідлітків.

**Прагненняспілкуватися з однолітками**

Спілкування з одноліткамипосідаєосновнемісце у життіпідлітка, є провідною  діяльністю для цьогоперіоду. У 10-11 роківвінщевідноснобагатоспілкується з батьками та взагалі з дорослими, а починаючи з 12-13 роківвідбуваєтьсястрімкапереорієнтація на спілкування з однолітками.  Так підліткивчатьсявстановлювати і підтримуватиконтакти, прагнутиуспіху в суспільстві. Крім того одноліткам вони часто довіряютьбільше, ніж батькам.  Батьки тиснуть вимогами, читаютьморалі. Навряд читакеспілкуванняможе бути приємним.

**Відчуженнявіддорослих**

Підлітокпрагнеотриматиавтономіювіддорослих. Цейпроцесактивізується з 12-13 років. Мета підлітка  - довести, щовінвжедорослий і може бути самостійним; щобйому просто «дали спокій».  Крім того існуєще й відчуття  власноїтериторії, власного простору, у якийніхто не повинен втручатися.   Цейоговнутрішнійсвіт, а такожйогокімната, речі і так далі.  Так реалізуєтьсяпрагненнясамостійності і незалежності.

Емоційневідчуженнявідбувається в тих сім’ях, де батьки продовжуютьповодитися з підлітком, як із маленькою дитиною, використовуютьтиск, всуперечбажаннюпідліткапроявляютьнадмірнуцікавість до йогоособистих справ.

**Прагненняотримативизнаннясередодноліток**

Мета матикомпаніюдрузів, де цінують, а головне  -визнаютьуспішним, гідним, просто дорослим, особливо важлива для тих, чиї батьки не визнаютьнових потреб свогосиначидоньки.

**Прагнення до групування**

Прагненняспілкуватися у групіодноліток, бажанняналежати до певноїгрупи активно виявляєтьсяприблизно з 12 років і набуваєсвогопіку у 13-15 років.

Причомутенденція до групуванняпроявляєтьсясильніше у хлопцівніж у дівчат.

Щоцедаєпідліткам?

* Реалізацію потреби у спілкуванні, яка підвищується у цьомувіці.
* Можливістьспілкування  усвоємусередовищі, де тебе розуміють.
* Спілкування за інтересами.
* Визнання з боку одноліток
* Групаодноліток для підлітків – цесередовище, де вони відчувають свою самостійність і незалежність, де можутьцепроявити, а деколи  \спеціальнодемонструватиїх з метою самоствердження.

**ЩО ЗАВАЖАЄ ДОРОСЛИМ У СПІЛКУВАННІ З ПІДЛІТКАМИ**

* Звичкабачити у своємусиновічидоньцідитину.
* Прагнення будь-якоюціноюдосягтисвого.
* Позиція: «Я вжебачивжиття, а ти – вчися».
* Очікування того, щопідліток буде беззаперечнослухатисядорослого.

**ЩО НЕ ЛЮБЛЯТЬ ПІДЛІТКИ**

* Тиск з боку дорослих.
* Моралі, моралізаторство.
* Коли їм «лізуть в душу»
* Коли рішенняприймають за них, тобтопозбавляютьсамостійності.
* Заборони
* Коли в сім’їнемаєрівноправностіміж ними і дорослими.

**ОСНОВНІ ПРИНЦИПИ СПІЛКУВАННЯ З ПІДЛІТКАМИ**

* Поважайтеособистістьпідлітка.
* Пам’ятайте: підліток – не дитина, він – особистість, яка дорослішає.
* Спілкуванняґрунтуйте на позиціїспівробітництва.
* Використовуйте принцип партнерства.

**ЯК НАЛАГОДИТИ ЕФЕКТИВНЕ СПІЛКУВАННЯ І ВЗАЄМОДІЮ З ПІДЛІТКАМИ**

* Дослухайтеся до думки сина (дочки), але не ґрунтуйтесятільки  найого (її) бажаннях.
* Цінуйте у підлітку як слухняність, так і незалежність.
* Обговорюйтепроблеми і приймайтерішення разом.
* Встановіть правила та твердо впроваджуйтеїх у життя, але не вважайте, нібиви не можете помилитися.
* Пояснюйтемотивисвоїхвимог та заохочуйтеобговоренняїх з підлітком.
* Владу використовуйтелише через необхідність.
* Якщопомилилисячибулинесправедливі, визнайтеце. Підлітокпробачить вам помилку.  А ось миритися з тим, щови «завждимаєтерацію» він не буде.
* Пам’ятайте: вашістосунки – у ваших руках.

Кожендорослийвже пережив підлітковийвік. На згадку про нього у когосьзалишилисяшрами, у когось рани щегояться, але у всіх є власнийдосвід, набутий методом проб і помилок.

Батьки повиннірозуміти і раптовізміни настрою підлітка, і дивні  на перший погляд  захоплення, і ексцентричнуповедінку, і новий лексикон, і деколисвідомоневдаліпочинання. Щобуспішнопережитивсіпригодипідлітковоговіку, і батькам, і підліткампотрібно знати, як виходити з критичнихситуацій.

Вирішення і серйозних, і дріб’язковихпроблем  залежитьвід того чивідомі нам алгоритмиїхрішень.  Якщо ми знаємовихід з ситуації – половина справивжезроблена. Щобзнятипідвищенутривожність, батькам вартопоспостерігати за підлітком, дізнатися, якічудовісправиможутьробити руки ваших дітей.    Якщо вам подобаютьсяякісьїхнівчинки, то не забудьте сказатидітям про це.  Хвалітьпідлітка і в тому випадку, якщовінусвідомив і чеснонамагаєтьсявиправитисвоїпомилки.

**Для того, щобзакластиосновимайбутніхзмін у ваших стосунках**

**необхідно:**

* **Батькам:**чітковикластипідлітковісвої страхи та побоювання, щобвінзміг вас зрозуміти.
* **Підліткам:**чеснорозповідати про те, щовідбувається з вами. Чесність – цекрок до довіри. Ви тежмаєтесказати про свої страхи та знати ,що вас вислухають без критики  й засудження.
* **Батькам:**показати свою готовністьслухати та розуміти. Розуміннязовсім не означаєпрощення. Воно просто створюєжорстку основу, на якійможнабудуватиподальшістосунки.
* **Підліткам:**необхіднопояснити батькам, щопотребуєте того, щоб вони вислухали вас, але не давали порад, покивисаміїх не попросите про це.
* **Батькам:**розуміти, щопідлітокзовсім не повинен обов’язководослухатися до ваших порад.

Тільки у разіврахуваннявсьогоцьогоможливийосмисленийдіалогміждвомарівноправнимилюдьми  інадалірозвиток  новихконструктивних форм поведінки.

Батьки мають бути мудрими наставниками, завждиготовими прийти на допомогу. І якщоце буде так, то і батьки, і дітизможутьзберегтитеплістосунки та повагуодне до одного.

**Підлітковийперіодвважатиметьсяуспішнозавершенимтільки в тому випадку, якщопідлітокзможе, коли треба:**

* Проявляти свою незалежність.
* Відчуватиспільність з іншими людьми.
* Матирозвиненевідчуттясамооцінки.
* Добре уявлятисобі, як правильно вчинити в тому абоіншомувипадку.

Підлітковийперіод завершиться успішно, якщолюдина входить у світдорослихізвідчуттямвласноїгідності, володіючиздатністювстановлюватиблизькістосунки людьми, уміннямвідповідати за своївчинки.