

## *«Трудности подростка. Как взаимодействовать с детьми этого периода»*

1. Следите за тем, чтобы подросток каждый день бывал на свежем воздухе, занимаясь спортом, выполняя посильные физические упражнения. (В этом возрасте растёт тело в длину, но замедлен рост внутренних органов, поэтому при недостаточном притоке кислорода его может не хватать для роста мышечных тканей и мышечных волокон).

2. Терпение, выдержка требуются от родителей подростков. (Интенсивное половое развитие подростка влияет на его психическое состояние. Он становится несдержанным, грубым). Умейте делать паузу, не спешите на агрессию отвечать агрессией, не стесняйтесь крепко обнять сына или дочь в любом возрасте, дав понять ему (ей), что он (она) вам дорог, вы его любите.

3. Учítывая, что ведущим видом деятельности подростка является общение, и он в глазах сверстников хочет быть «хорошим товарищем», не оскорбляйте его в присутствии товарищей, не ставьте их в пример. Надо понимать этот возраст, уважать достоинства ребёнка, считаться с ним, как с личностью. Постарайтесь увидеть в сыне или дочери взрослого человека.

4. В подростковых классах дети сдают в учёбе. Одной из причин является отсутствие положительной мотивации учения. Для развития позитивного отношения к ведущей деятельности, говорите с подростком о школе только на положительных нотах. Не обсуждайте в его присутствии учителей. Рассказывайте о своих школьных годах, подчёркивая преимущества современного обучения, общайтесь по теме «Зачем надо учиться?»

5. Нередко в подростковых классах дети начинают учиться хуже по причине несформированности приёмов учебной деятельности. Затрачивая большое количество времени на подготовку, они не получают должного

результата, учёба становится для них скучным неинтересным занятием, и они перестают учиться вообще. Поэтому необходимо научить подростка правильно выполнять домашние задания. На первый взгляд кажется, что это задача начальной школы, но в подростковых классах увеличивается объём материала, количество предметов, появляются новые алгоритмы усвоения. И очень важно не зазубривать материал, а запоминать его осознанно, что гарантирует прочность усвоения и долговременное сохранение в памяти.

6. Слабая воля, лень – очередная причина плохой успеваемости. Существуют более интересные занятия, чем учёба. Слабовольные ученики не умеют противостоять соблазнам, ничего не хотят делать, учебный материал у них запущен до такой степени, что кратковременное усилие, на которое они оказываются иногда способны, не может вывести их из возникшего тупика. Поэтому важно развивать волю ребёнка. Необходимо предъявлять к подростку реальные требования и добиваться их выполнения. В семье подросток с раннего детства должен был знать, что можно, а что нельзя. Не следует допускать и манипуляции ребёнком. Пусть он в результатах лени убеждается на своём опыте.

7. Отсутствие организованности – следующая причина, которая мешает подростку учиться. Добивайтесь того, чтобы сын (дочь) каждую вещь клал(а) на своё место (ежедневно напоминайте ему об этом спокойно, доброжелательно, без раздражения, но твёрдо. Эффект достигается многократным повторением). Вместе с подростком планируйте его время с учётом сил и возможностей ребёнка. Ведь в процессе планирования подросток как раз и учится организовывать своё время, находит оптимальный способ выполнения дела, познаёт свои реальные возможности.

8. Подростки начинают больше заботиться о своём внешнем виде. Неопрятность, неряшливость, неаккуратность отталкивают от него товарищей, что влечёт попасть в категорию «изолированных» или «отверженных». Такому подростку неуютно, некомфортно в классе. Поэтому стоит обращать внимание

на его внешний вид, учить следить за собой. И делать это нужно ненавязчиво, доброжелательно, опираясь на положительные примеры.

9. Оградите подростка от негативного влияния. Дети всеми силами стремятся к тому, что несёт им положительные эмоции. Нужно научить ребёнка эффективно и последовательно пользоваться «тормозной системой», отвечающей за саморегуляцию.

10. Для развития самоконтроля у ребёнка, научитесь делать три вещи: выражать свою любовь, проявлять строгость и оказывать поддержку (чтобы ребёнок поверил в себя).

11. Воспитайте у подростка привычку к режиму дня. Это поможет организовать его время и учебный труд. Режим дисциплинирует, помогает правильно сочетать труд и отдых, привыкать к новым условиям жизни, помогает сохранить нормальную трудоспособность ребёнка на протяжении всего учебного года.

12. Любите своего ребёнка уже за то, что он у вас есть!