

КАК СПРАВИТЬСЯ С ТРУДНОСТЯМИ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА

А подросток растёт, вырастает,
но куда ещё не подрос,
Он не может в себе подавить
ни смятенья, ни смеха, ни слез.
Воспитателям хочется,
чтобы из него получилось подобие прочих,
которых они вывели на дорогу, -
Но подростку не хочется думать в ногу...

Жак Превер



Подростковый возраст – это переломный момент в жизни человека. В этот период происходит становление личности, вырисовывается отношение к себе и к миру, формируются основные жизненные принципы и стереотипы.

Постараемся помочь друг другу пройти через этот сложный период!

Дорогой друг!

- *Наше настроение зависит от наших мыслей. Поэтому, если хочешь, чтобы у тебя было только хорошее настроение, думай о хорошем.*
- *Мысли нужно выбирать, как цветы - выбирай только красивые, хорошие.*
- *Если ты не можешь изменить ситуацию, измени свое отношение к ней.*
- *Чем больше своей доброты ты отдашь другим, тем больше доброты получишь в ответ.*
- *Слова поддержки «Я сильный, я могу. У меня получится» помогут тебе справиться с трудностями и побеждать.*
- *Чтобы добиться чего-то, нужно не только верить в успех, но добиваться его делами, усилиями.*

Формула удачи:

УДАЧА = ХОРОШИЕ ДЕЛА+ МЫСЛИ



Подросток стремится к общению со сверстниками. Каждый хочет иметь надежного друга. Но дружить тоже нужно уметь. Здесь будут уместны следующие советы.

Итак, первое – это взаимная поддержка. Затем идут помощь в случае нужды, уверенность в друге и доверие к нему, защита друзей в их отсутствие, принятие успехов друга, эмоциональный комфорт в общении. Важно также сохранять доверенные тайны, не критиковать друга при посторонних, быть терпимым к остальным его друзьям, не ревновать и не критиковать прочие личные отношения друга. А ещё не быть назойливым и не поучать, уважать внутренний мир друга и его автономию.

Интересно, что сам человек часто отступает от этих правил, но от друзей ожидает неукоснительного соблюдения такого кодекса.



Желаем тебе верных, преданных друзей, которые будут рядом на протяжении всей жизни. Бережно относись к своим друзьям, ведь это своего рода подарок судьбы. И никогда не отчаивайся в поисках друга. Ведь иногда достаточно просто внимательно оглянуться вокруг.

У подростка часто возникают проблемы в отношениях с взрослыми, учителями, воспитателями.

Что делать?

- Очень важный шаг для конструктивного диалога - это понять педагогов, принять их такими, какие они есть и простить обиды. Иногда юмор хорошо разряжает и внутреннее и внешнее напряжение. Это всегда лучше, чем вставать в позу и говорить: «Вы все равно ничего не понимаете!»
- Далее очень важный путь, по которому полезно следовать в любых жизненных ситуациях. Подумать: «Что я хочу от общения с педагогом? Чего мне не хватает?» Это может быть, например любовь, или понимание, принятие, умение слушать и слышать. И самому научиться это делать и давать. Просто, от чистого сердца.
- "Если я хочу, чтобы ко мне относились как к взрослому, мне нужно вести себя по-взрослому. Во-первых, взрослый человек никогда не будет поступать «как все», вначале он обдумает и оценит предлагаемое. Во-вторых, он всегда отвечает за свои слова и поступки, поэтому нельзя обещать того, что не можешь выполнить. В-третьих, ни один взрослый не будет, доказывая свою правоту, провоцировать конфликтную ситуацию, дерзить и кричать о несправедливости, вместо этого он постарается спокойно объяснить и обосновать свою позицию."

Уровень самооценки влияет на все поступки человека. Чаще всего самооценка подростка занижена и это отрицательно сказывается на результатах деятельности.

Правила повышения самооценки

- Определи свои положительные качества. Включи в этот список достижения, которыми гордишься. Помни об этом.
- Если что-то не получилось, помни - каждый человек имеет право на ошибку!
Это твой жизненный опыт. Старайся в дальнейшем избегать подобных неприятностей.
- Не общайся с людьми, рядом с которыми ты чувствуешь себя плохо, неуютно.
- Если ты чего-то не знаешь – не беда! Каждый человек имеет право чего-то не знать.
- Думай о своём будущем в положительном ключе. Посвяти несколько минут тому, чтобы представить, как ты добиваешься своих целей.
- Ищи в других положительные качества. Попробуй говорить что-нибудь приятное всем, с кем встречаешься, неважно что. Если ты ищешь хорошее, то найдёшь его! И это заражает — другие тоже начнут видеть в тебе хорошее.
- Посмотри в зеркало — и тебе понравится тот, кого ты там увидишь!
- Чаще обращай за помощью и поддержкой к учителям и воспитателям, они обязательно тебе помогут!

Педагог-психолог: Хакимова Е.О.