

Советы подросткам от психолога

Жизнь человека состоит из нескольких этапов развития. Подростковый возраст - это переходный период в развитии человека, когда происходит сильнейшее развитие организма: переход от детства к взрослости.

Подростковый возраст считается одним из самых трудных периодов на пути взросления. В это время подростку кажется, что весь мир восстал против него, что окружающие его не понимают. Часто случается так, что подросток не может найти общий язык со своими родителями, а в отношениях с друзьями постоянно возникают разногласия, недопонимание, конфликты.

Важные советы подросткам в этот непростой период:

1. Проявляй участие к своим родителям, разговаривай с ними, старайся проводить с ними время, сообщай им новости твоей жизни. Например, можно вместе прогуляться по каким-нибудь местам, с которыми вас связывают общие воспоминания, поговорить по душам, организовать семейные выходные или устроить семейный ужин. Это помогает наладить контакт и способствует более глубокому пониманию между вами.

Можно попросить родителей рассказать о своей юности и не стесняться обращаться за советом и помощью, если тебе это необходимо. Ведь родители – самые близкие люди, которые поддержат и посоветуют что-то дельное в любой ситуации.

Если возникают разногласия, постарайся объясняться с родителями человеческим языком - это даст лучший результат, нежели крики и хлопанье дверями.

2. Совершенствуй коммуникативные навыки. Иногда проблемы в общении с одноклассниками и друзьями возникают из-за недостатка навыков общения. Хорошие коммуникативные навыки можно развить без применения специальных упражнений. Начать можно с простых правил:

- выражать дружелюбие, положительное отношение к собеседнику;
- проявлять интерес к другому человеку, учиться находить в нем хорошее;
- в разговоре учитывать чужие интересы, уметь выслушать товарища, учиться вести диалог;
- стараться быть искренним, не обманывать;

- помнить о том, что относиться к другим нужно так, как бы ты хотел, чтобы относились к тебе.

3. Найди деятельность, которая будет тебе по душе, в которой раскрываются твои способности и которая будет тебе интересна. Это может быть посещение спортивной секции, плавание, посещение театральной студии, творческих кружков, кружков рукоделия и т.д. Помимо того, что в таких местах можно найти единомышленников и друзей, занятие любимым делом поможет понять свои интересы и будет способствовать дальнейшему самоопределению в области образования и профессии.

4. Старайся лучше узнавать самого себя. Что для этого можно делать?

- находить в себе интересные качества,
- отмечать свои достижения,
- стремиться исправить недостатки,
- учиться анализировать свои поступки и их последствия для себя самого и для других людей.

5. Развивай в себе чувствительность и внимание к внутреннему миру другого человека. В общении с окружающими очень важно научиться понимать чувства и эмоции других людей (что они чувствуют, думают). Это помогает встать на место другого человека, посмотреть на ситуацию под другим углом, и, в результате, улучшает взаимоотношения как со сверстниками, так и с родителями.

Как говорил Дейл Карнеги, *«если хочешь переделать людей, начни с себя – это и полезней, и безопасней»*.