VI Всероссийская (с международным участием)

научная конференция учащихся имени Н.И. Лобачевского

Секция "Психология"

**ЧТО ЗНАЧИТ БЫТЬ ПОДРОСТКОМ?**

Меховникова Ангелина, 9 класс

Направляющая организация:

МБОУ Гимназия №65 имени Никаса Сафронова г. Ульяновск

Научные руководители:

методист высшей категории Шелюлева Е.А.,

учитель высшей квалификационной категории Стельмах В.М.

Ульяновск, 2021

Оглавление

 I. Введение. Особенности подросткового возраста. 3

II. Основная часть.

1. Подростковый кризис. 6

2. Характеристика подростковых комплексов:

а) Какие бывают комплексы? 9

б) Причины возникновения. 9

в) В чём опасность комплексов? 10

г) Как бороться с комплексами? 13

3. Подростки и семья. 14

4. Проблемы общения со сверстниками и другими людьми. 16

 III. Заключение. 19

1. Результаты анкетирования. 19

2. Вывод. 24

IV. Список литературы. 25

 V. Приложение. 26

**I. Введение. Особенности подросткового возраста**

Любой возраст – это качественно особый период психического развития и характеризуется множеством свойств, задающих в совокупности своеобразие структуры личности на определенной ступени онтогенеза. Психологические возрастные особенности связаны с комплексом обстоятельств, прежде всего с общественными условиями и образом жизни человека, воспитанием и характером его деятельности, а кроме того, с половыми, типологическими и индивидуальными характеристиками индивида.

Одним из самых сложных периодов в онтогенезе человека является подростковый возраст, когда происходит не только перестройка ранее сложившихся психологических структур, возникают новые образования, но и закладываются основы сознательного поведения, вырисовывается общая направленность в формировании нравственных представлений и социальных установок.

У каждого поколения есть свои прелести и свои недостатки. И у подростков в том числе. Но мне хочется всё-таки разобраться в проблемах подростков.

Цель моей работы: выяснить, что значит, с психологической точки зрения, быть подростком?

Задачи:

1. Найти материал о подростках в разных источниках информации.

2. Провести анкетирование среди подростков разных возрастов.

3. С её помощью выяснить, что о себе думают подростки.

4. Составить буклет - памятку для родителей"Как взрослым реагировать на проблемы современных подростков?" и буклет - памятку для подростков "Как бороться с комплексами?"

Гипотеза: я думаю, что быть современным подростком - значит быть особенным, уже не подростком, но и еще не взрослым. Мне кажется, быть подростком на самом деле нелегко!

Объект исследования; подростки 12-17 летнего возраста.

Предмет исследования: возрастные особенности учащихся подросткового возраста.

Методы исследования: изучение литературы, анкетирование.

Родители подростка хотят, чтобы он был успешным, его друзья хотят, чтобы он делал всякую ерунду, которую делать не хочет, социальные сети заставляют его ненавидеть своё тело. Это тяжело, даже если, по сути, у ребёнка всё хорошо, и у него отличная семья. Быть молодым - это довольно больно. Если скрывать свои проблемы и не говорить о них, становится только хуже. Об этом нужно говорить. Нужно говорить обо всём, что нас беспокоит. Наблюдая за своими сверстниками, друзьями, одноклассниками, общаясь с ними, я заметила, что у каждого из них есть свои некие проблемы: у одного - подростковый кризис, у второго - комплексы, у третьего-проблемы отношений в семье, у четвёртого-проблемы общения со сверстниками. Обо всём этом я и хочу рассказать в своей работе.

Подростковый возраст-это некое промежуточное состояние. Ты словно застрял где-то между ребёнком и взрослым. И мир призывает тебя взрослеть, выражать себя, но стоит тебе это сделать, тебе велят замолчать. Дело в том, что взрослые - это просто напуганные дети, которым повезло пережить это неопределённое состояние и остаться в живых.

Мозг подростка переживает некое обновление, перед тем как перейти во взрослое состояние. Это обновление похоже на взрыв нейронных связей, происходящее по мере того, как мы решаем для себя, что правильно или неправильно, что нам нравится или не нравится, решаем кем мы хотим стать.

**II. Основная часть**

**1. Подростковый кризис**

Понятие «подростковый кризис» многими психологами трактуется совершенно по-разному. В большинстве случаев в это понятие привносится сугубо негативное содержание, кризис понимается как распад структуры, снижение уровня организации психики и т. п. Кроме того, в объяснении причин кризиса распространено мнение, что явление «бури и натиска», как называл С. Холл подростковый период, порождается драматическими, сексуальными и физиологическими изменениями, происходящими с подростком.

Выдающийся психолог Л. С. Выготский принципиально иначе трактует понятие кризиса развития, отмечая, что необходимость критических периодов обусловлена логикой самого процесса развития, что их суть не сводится к негативным проявлениям. Наряду с негативными симптомами в подростковом периоде совершается огромная позитивная работа.

А. Фрейд описывала подростковое развитие через сексуальное развитие. Г. Салливен – через развитие межличностных отношений со сверстниками и взрослыми. К. Левин – через расширение и дифференциацию жизненного пространства. Ж. Пиаже – через развитие интеллекта.

Интерес к этой проблеме понятен, ведь подростковый возраст является труднейшим периодом в жизни человека, так как несет в себе значительные изменения в самосознании взрослеющего ребенка. Именно в этот период формируются чувство взрослости и «Я – концепция», появляется рефлексия, складываются мировоззрение, эгоидентичность, становится возможным самовоспитание и др.

В подростковом возрасте развитие идет быстро, для самого подростка характерна личностная нестабильность. Противоположные черты, стремления, тенденции борются друг с другом, определяя противоречивость характера и поведения взрослеющего ребенка.

Анна Фрейд про этот период писала так: «Подростки исключительноэгоистичны, считают себя центром вселенной и единственным предметом, достойным интереса, и в то же время ни в один из последующих периодов своей жизни они не способны на такую преданность и самопожертвование. Они могут с энтузиазмом включаться в общественную жизнь общества, но тут же стремятся к одиночеству. Они колеблются между слепым подчинением избранному ими лидеру и вызывающим бунтом против любой и всяческой власти. Они эгоистичны, материалистичны и в то же время преисполнены высшего идеализма. Иногда их поведение по отношению к другим людям грубо и бесцеремонно, хотя сами они неимоверно ранимы. Их настроение может каждую минуту меняться с сияющего оптимизма на самый мрачный пессимизм.

Неуверенность и страхи в период кризиса могут достигать такой степени, что возникает боязнь утратить телесное и душевное единство. В таких случаях подростки часто создают поведенческие ритуалы, позволяющие им снова убеждаться в наличии себя самого (например, ощупывают своё тело, часто смотрятся в зеркало, записывают свои мысли т.д.) Подросток чувствует, как меняются его соматические функции и меняет мнение о своем теле. Он пристально наблюдает за ним и сравнивает себя с другими, часто преувеличивает свои мнимые недостатки, и это приводит к глубоким кризисным состояниям.

Родители и педагоги говорят: "Мы были не такими!" Но, и тридцать, и сто лет назад, и сегодня подростковый возраст - это особый период в жизни человека. Любой период является переходным к следующему, но только подростковый возраст назван собственно "переходным". Особое значение имеет формирование системы нравственных ориентиров, планирование жизненного пути, создание образа будущего. Эти изменения характерны для любого подростка. Современные подростки социально и нравственно дезориентированы. Но они имеют право знать о том, что их возраст - благодатное время для раскрытия их сущности. Но это раскрытие совершается в душевных исканиях, оно может быть сопряжено с мыслями о смерти и бессмертии, с мучительными поисками своего пути.

Чаще всего смысл поведения скрыт от подростка, он не понимает, почему так себя ведет. А взрослые не помогают раскрыть этот смысл, а просто запрещают или ругают за такое поведение. Подросток буквально взывает к взрослым: "Подтвердите мой статус! Помогите мне стать взрослым!" А взрослые молчат, осуждают или отворачиваются. И тогда юноши и девушки начинают экспериментировать с различными сторонами собственного "Я", что соотносится со становлением самосознания. Подросток экспериментирует с собственным именем, выбирает для себя ник, кличку, прозвище, "погонялово".Экспериментирует с внешностью (яркая косметика у девушек, окраска волос, необычные прически, татуировки, пирсинг, особая одежда). Проводит эксперименты и с телом (жесткие диеты, "накачивание"). Все эти эксперименты связаны с самоутверждением, с эмансипацией. Они направлены на проблематизацию существующих норм и правил. Это, с одной стороны, позволяет ему символически приобщиться к миру взрослых, а с другой - усвоить нормы и правила через зачастую негативное их принятие, выраженное в форме отрицания ("если говорят, что надо учиться и не надо курить, - буду курить и не буду учиться"). Сами того не осознавая, подростки всем своим видом и поведением подчеркивают переходность своего статуса.

Поэтому каждому подростку жизненно необходимо внимание взрослых, так как он самый отверженный и самый одинокий. И ему очень трудно: ему надо приспособиться к новым условиям, принять себя и добиться, чтобы другие приняли и оценили - как взрослого, как личность. "Кто я? Какой я? Почему такой?"- эти вопросы очень характерны именно для данного периода и свидетельствуют об обращенности подростка к самому себе. Но ответы на вопросы могут быть найдены только путем столкновения с действительностью.

Все это и составляет суть подросткового кризиса как кризиса самосознания, преодолев который человек приобретает "чувство индивидуальности".

**2. Характеристика подростковых комплексов**

У многих людей, особенно у подростков есть свои идеалы красоты, которым они стараются подрожать, тем самым вызывая у них отвращения к своей внешности. Низкая оценка себя превращается в комплекс, который причиняет вред психологическому состоянию и влияет на отношения с ровесниками. Гормональные сбои, прыщи и скачки настроения - 3 спутника подростковой жизни. Неудивительно, что подростки в 12-18 лет нервные, несобранные, переживают из-за всего на свете. Комплексы подростков – важная тема. Понятие "комплекс неполноценности" появилось в психологическом словаре благодаря известному психоаналитику А. Адлеру. Сам Адлер с детства отличался чрезвычайной болезненностью, во многих сферах жизнедеятельности считал себя неуспешным и страдал, сравнивая себя с окружающими, так как сравнение это было не в его пользу. Став взрослым и занявшись психоанализом, Адлер создал теорию о комплексе неполноценности. Он считал это явление, при грамотном к нему отношении, крайне полезным для любого человека, поскольку любая неполноценность заставляет нас ее преодолевать, компенсировать каким-либо образом, тем самым стимулируя нас к собственному развитию.

**а) Какие бывают комплексы?**

Комплексы имеют разное выражение и также они могут проявляться по-разному, например, грубость, повышенная агрессия, хотеть казаться жалкими, то есть казаться хуже, чем есть, максимализм, желание быть в центре, то есть обратить на себя внимание, демонстративность. Но, именно такое поведение как раз и показывает нам о наличии комплексов и заниженной самооценке. Правда в том, что такими действиями ребёнок пытается заявить о себе, обратить внимание на свою личность, получить уважение к себе и одобрительную оценку. Подросток пытается послать окружающему миру такие слова, как «Я есть» и «Я имею значение».  Часто, именно такое поведение является результатом обесценивания личности ребенка со стороны взрослых, дефицита внимания, когда родители не воспринимают всерьез проблем и переживаний подростка. И подростку приходится различными, как правило, не одобряемыми способами привлечь к себе внимание. Этот комплекс может вместе с ребёнком дойти и до взрослой жизни и стать такой своеобразной формой акцентуации характера его личности. Что мы можем часто наблюдать и в окружающих нас людях, и в себе. Другой, противоположной формой проявления комплекса неполноценности у школьников является ярко выраженная застенчивость, закрепощенность, стыдливость, избегание контактов, публичности. Подросток как бы уходит в себя, ограничивает дружеские контакты, избегает массовых мероприятий. С одной стороны, покажется, что застенчивость на самом деле хорошая черта человека, особенно подростка, когда ребёнок тих и скромен, не привлекает на себя внимания. Но если посмотреть на другую сторону, то это скажется ему во взрослой жизни таким образом, что он упустит возможность самореализации, не сможет противостоять и защитить себя при столкновении с грубостью и хамством.

**б) Причины возникновения**

1. Когда происходят изменения во внешнем виде. Это не устраивает подростка и во многих случаях они не признают свою внешность. Тело растёт и может менять свою форму, но любая форма прекрасна по-своему, это стоит запомнить. Так же начинает изменяться и лицо: появляются прыщи, угри, нос меняет форму, пробивается волосяной покров. Эти все изменения происходят слишком быстро, и подросток не успевает к ним адаптироваться, принять себя.

2. Так же это может проявится тем, что подросток склонен находить себе идеальный образец, который якобы в 10 раз лучше его самого. Это может быть знаменитость, а может и знакомый.

3. В этом возрасте подросток хочет построить любовные отношения, но обычно первый опыт бывают не радостный, как хотелось бы, то есть негативный.

4. Есть одна интересная черта человека — это самокритика, у подростков в это время она довольно хорошо развита. Они способны преувеличивать, видеть изъяны, там, где их нет.

Конечно все эти комплексы можно сказать на небольшой промежуток, то есть временно. Но стоит помнить, что не каждый с этим справился. Подростковые комплексы изредка переходят в извращенное отрицание своей внешности - дисфорию.

Отрицательное расположение к себе всегда было и будет у подростков. Это просто пояснить:

- Неизвестность мира, в котором они живут;

- Влияние телевизионных и мультипликационных героев;

- Сравнение с идеалом и разочарованность из-за несоответствия ему.

**в) В чём опасность комплексов?**

К чему же могут привести психологические комплексы подростка:

1. Испорченные отношения со сверстниками и родителями;

2. Замкнутость в себе;

3. Проблемы с успеваемостью

4. Депрессия, апатия;

5. Подростковый алкоголизм;

6. Компьютерная зависимость.

В подростковом возрасте обычно всё сходится к внешности. Ребёнку нужно время и помощь родителей, тех же самых друзей, чтобы принять себя. Нельзя говорить с ребёнком о его недостатках, ведь это может усугубить ситуацию. Большинство родителей не одобряют покраску волос, пирсинг, тату. Но иногда такие действия спасают самооценку ребёнка.

Так же можно понять, когда у подростка появляются комплексы насчёт своей внешности. Есть такие признаки, которые помогут распознать угрозу:

1. Подросток довольно долго рассматривает себя в зеркале.

2. Не хочет фотографироваться и смотреть на свои снимки.

3. Некоторые подростки не выкладывают свои фотографии в социальные сети.

4. Носит мешковатую одежду, чтобы скрыть свои недостатки.

5. Шутит о своём лице и теле.

6. Не хочет принимать комплементы, думая о том, что это не правда или просто говорят из-за жалости.

А нужно ли вообще избавляться от этих комплексов?

Подросткам важно понять, что комплексы - это норма, от которой не сбежишь, ведь у каждого есть они. Чтобы избежать серьёзных последствий, их нужно прорабатывать. Родителям лишь следует предлагать свою помощь и поддерживать их. Тогда переход во взрослую жизнь пройдёт без последствий. Главное не пугаться это. Лучше всего, если вас что-то не устраивает, то стоит поработать над этим.

Какие комплексы бывают у девушек?

Комплексы у девочек могут быть трёх видов.

1. Кругооборот. Во многих случаях девочки неосознанно придумывают себе проблемы, связанные с внешним видом. Расстраиваясь по поводу роста, маленькой груди, мешков под глазами, форма тела, носа, губ и так далее. Тем самым они уходят в себя и таким образом следует по кругу. Неуверенные в себе и в своей внешности девушки, ходят сгорбленной, поникшей походкой и это очень заметно окружающим. Оборвать замкнутый круг можно только самостоятельно. Необходимо выпрямиться, улыбнуться, прекратить воспринимать себя как непривлекательную. Девушки не говорить про свою внешность плохо. Как вы думаете о себе, так и окружающие будут думать о вас.

2. Естественная красота. Подростки смотрят телевизоры, социальные сети и там они находят таких героинь, у которых образцовая кожа, идеальная фигура, роскошные волосы и прекрасные глаза. Но нет идеальных людей, которая создала природа, есть люди, которые работали годами над собой, чтобы получить красивую внешность. А у некоторых на это никто не обращает внимания, так как их изъяны воспринимаются, как изюминки.

3. Полнота. Этот комплекс сейчас стал популярным. Девочки, у которых нет лишних килограммов, пытаются отыскать их в себе и устранить. В последнее время такая болезнь, как анорексия, стала популярной в психологии.

Во всех этих случаях прекрасно, если рядом будет находится тот человек, который станет авторитетом для ребёнка. Он ответит на вопросы по поводу преобразования организма и перехода недостатков в достоинства. Всё это должно пройти естественным путём, но от небольшой помощи можно не отказаться. Например, заняться спортом, сходить к косметологу, поменять гардероб. Лучший рецепт красоты - быть собой. Есть многие люди с неидеальной кожей, фигурой и волосам. Но всё это совершенно незаметно на фоне их уверенности и чувства юмора! Девочка так же может комплексовать из-за того, что в определённом возрасте у неё нет пары. Парням в их возрасте (13-16 лет) не нужны отношения. Конечно в таком возрасте молодёжь встречается, но для многих мальчиков — это не серьёзно, на 3-7 месяцев. Они неумело проявляют симпатию к девочкам, но ещё не готовы принимать статус пары. Поэтому школьницы предпочитают гулять с мужчинами постарше.

Какие же бывают проблемы у мальчиков?

Не нужно думать, что от комплексов и заниженной самооценки страдают только девушки. Комплексы у мальчиков тоже делятся на несколько групп:

1. Переживание из-за внешности;

2. Медленное развитие;

3. Стыд из-за необычных увлечений;

4. Страх показаться умнее или глупее сверстников.

Также часто влюблённость сопровождается издевательством и шутками товарищей.

Подростки бывают довольно агрессивными, когда собираются в толпы. Это агрессия позволяет издеваться над сверстниками, которые выделяются. Например, из-за необычного увлечения, какого-нибудь небольшого недостатка, заикание. У ребят складывается убеждение: "Если надо мной смеются, то я неудачник. Мальчики пытаются избежать реальности при помощи проведения весь день в компьютерных играх. А у некоторых чаще возникает алкогольная, наркотическая и игровая зависимость из-за того чтобы не отстать от сверстников.

**г) Как бороться с комплексами?**

1. Найдите причины.

Сначала нужно понять в чём дело, найти причину, его источник. Чаще всего он находится внутри человека. Низкая самооценка, неуверенность - это и есть причина из-за, которой вырастают комплексы. Самый хороший способ, который может подействовать - это начать менять себя.

2. Примите свои недостатки.

Признайтесь самому себе в своих недостатках. Поверьте, нет идеальных людей, есть те, кто не обращает внимание на свои недостатки и живёт спокойной жизнью. Не стоит говорить и показывать каждому свой недостаток от это появляются намного больше комплексов.

3. Не бойтесь чужого мнения.

Перестаньте зависть от чужого мнения. Не бойтесь казаться глупыми, слишком умными, весёлыми, делать ошибки. Хватит слушать чужое мнение. Вы всё-таки не для них живёте. Если перестать думать о том, что подумают окружающие, понравится ли это им или нет, вот увидите груз сплошных комплексов исчезнет.

4. Верьте в себя.

Запомните три правила "н". Нет ничего невозможного. Это правило для тех, кто хочет добиться своей цели. Все когда-то начинали с маленьких камешков, так и вы начните. Всё получится, если убрать из своей головы такие слова, "я не смогу", "у меня не получится".

5. Работайте над собой.

Если допустим у вас комплекс лишнего веса, то пора пойти зал, ведь лёжа на кровати вы не похудеете. "Настоящая жизнь начинается за пределами твоей зоны комфорта". Если есть трудности в общении нужно попытаться их устранить. Помните всё зависит от вас! И больше не от кого.

6. Недостатки и достоинства.

Есть такой необычное упражнение. Нужно взять листок бумаги и написать свои недостатки и достоинства, главное подумать о действительных комплексах, которые мучают вас, а не которые навязали вам другие люди. Думаю, после этого вы посмотрите на листок и вам станет смешно от того, что вы написали.

7. Полюбите себя.

Полюбите себя и свою жизнь. Никто не имеет права унижать вас и оскорблять, если это сделали, то дайте достойны отпор. Обычно такие люди, которые любят поиздеваться с помощью слов, теряются, когда тот в ответ улыбается и спокойно смотрит в глаза обидчику. Люди, которые унижают достоинство других, обычно не имеют своё.

**3. Подростки и семья**

Переходный возраст - считается самым тяжёлым возрастом в жизни человека. Этот возраст не сравнится с другим. Такой трудной жизни у человека не бывает ни в детстве, ни в старости. Так как ребёнок начинает расти ему становится очень тяжело особенно морально: скачут гормоны, быстрая утомляемость, перепады настроения, появляется стресс, мышечная масса увеличивается. Появляются первые прыщи, комплексы. Успеваемость начинает падать, так как перестаёт быть на главном месте у ребёнка. (В начальной школе, по статистике, успеваемость, когда дети учатся на 4-5, составляет 50%, в средней школе 10%). Взрослые иногда думают, что мир подростка очень узкий, он сужается до таких мелких, по их мнению, проблем: "Почему у меня нет парня?", "Почему я самый маленький в классе?", "Я что, не такой, как все?", "Неужели я похож на других?". Обычно такие проблемы и вопросы раньше начинается у девочек(11-13), позже у мальчиков(12-15).

Как же взрослым реагировать на проблемы современного подростка? Хочу дать несколько советов.

1. Вспомните, как вы сами были молодыми, задерживались допоздна с друзьями, а родители переживали за вас.

2. Постарайтесь понять, что ребёнок ваш вырос. Примите его взросление, проявите к нему уважение, как к взрослому человеку, и поддерживайте его.

3. Как можно чаще проявляйте понимание и сочувствие. Попробуйте постараться проживать дни без агрессии и скандалов.

4. Не говорите с ребёнком дома насчёт школы, только если он сам захочет об этом поговорить. Не угрожайте ему про армию, работу дворником, в случае плохих оценок и результатов ОГЭ и ЕГЭ.

5. Не пытайтесь заменить телефон, планшет и другие гаджеты книгами. Это бесполезно.

6. Дайте ребёнку определенную свободу, для того чтобы сформировать у него сознательное отношение к жизни. Дети, которых ограждали, с которыми носились, которых изо всех сил старались "не упустить", столкнувшись с реальной жизнью, попросту не умеют ею распоряжаться, не знают, как жить своим умом, и, став взрослыми, всё время ищут какой-то опоры. Контролировать ребёнка бессмысленно! Тотальный контроль и недоверие только приручают ребёнка врать. Выход один - дать свободу сегодня! Доверие и уверенность, что ваш ребёнок сам разберётся, что хорошо, а что плохо, - вот ваш залог вашего спокойствия! А вовсе не ежеминутные попытки определить его местонахождение и самочувствие.

Чтобы сохранить отношения с подростком, старайтесь и учитесь:

- всегда быть на его стороне;

- уметь слушать подростка и не перебивать, когда он что-то рассказывает;

- уметь молчать, когда подросток не хочет ничего рассказывать;

- уметь отказывать, когда это необходимо, отказывать твёрдо, но доброжелательно;

- уметь договариваться с подростком, не доводить ситуации до конфликта;

- создавать такие условия, чтобы у ребёнка не было причины врать вам (причин вранья три: страх, выгода и психопатология);

- исключать из общения вопросы типа: "Как дела в школе?", "Ты чего молчишь?", "Ты чего такой грустный?", "Я смотрела электронный дневник и хочу поговорить об этом";

- разговаривать не поучая, общаться на равных;

- научится разговаривать не о школе, а о жизни вообще;

- не пытаться контролировать всё в жизни подростка (это всё равно невозможно), а воспитывать так, чтобы он знал, как правильном реагировать на нештатные ситуации (насилие, алкоголь, наркотики и прочее);

- даже наказывая, делайте так, чтобы ребёнок не сомневался, что вы его любите;

Подростковый возраст - это возраст нестабильной психики. У детей этого возраста бывают такие психические расстройства, как шизофрения, булимия, анорексия. Стабильная психика становится, только к 30 годам. Подростковые неврозы и переживания происходят из-за необходимости сдавать экзамены, из-за неврозов и истерики родителей по поводу учёбы. Все считаю, что поступить в институт надо сразу же после школы, а иначе всё-жизнь не удалась!..

В зарубежных странах такого страха перед выпускными экзаменами нет. Если ребёнок не смог сразу после школы поступить в университет, он определяется с выбором профессии, работает, ищет себя и поступает уже более - менее зрелым человеком и учится на свои деньги.

**4. Проблемы общения со сверстниками и другими людьми**

Подростки не просто так выбирают общение в интернете, а не в жизни: многие из них не умеют взаимодействовать друг с другом, избегают сверстников, больших компаний. В чём же причина?

1. Застенчивость.

Застенчивый ребёнок - это ребёнок, который стесняется, нерешительный, робкий, боится многого. Это черта характера мешает жить подростку. Ребёнок начинает бояться заговорить с другим человеком, попасть в какой-нибудь коллектив, выйти к доске, поднять руку на вопрос, который он знает. А почему? Потому что он боится что-то сделать не так и над ним начнут смеяться. Всё это причина в глубокой неуверенности себя.

2. Интровертность.

Все мы знаем, что люди делятся на интроверта и экстраверта. Большинство людей у нас экстраверты, потому что они нуждаются в общении. Интроверты наоборот...для них это некомфортно. Они не очень хорошо чувствуют себя среди сверстников. Пытаются избежать этого. С такими людьми не интересно, поэтому многие не общаются с ними**.** Однако самую большую сложность среди других людей испытывают сами интроверты: им страшно, неудобно, тревожно**.**Интроверту хорошо и в одиночестве.

3. Семья.

Да, и семья может повлиять на общение ребёнка со сверстниками, особенно внутрисемейные отношения. Ребёнок самовыражается в семье. Если дома его уважают, прислушиваются к его мнению, могут с ним открыто разговаривать на все темы, то и общение со сверстниками будет лёгким. Если дома его не уважают, не слушают его и практически не разговаривают, а только спрашивают про оценки в школе, то и общение со сверстниками не будет такого.

4. Манеры.

Зачастую у подростка не развита манера общения: он не умеет слушать, перебивает, грубит и так далее. Это тоже не нравится сверстникам.

Как же перестать бояться общения с людьми?

1. Определите причину.

Сначала нужно понять почему возникает это причина страха общения.

2. Вспомните прошлое.

Вспомните ситуацию, когда ваш разговор с тем или иным человеком закончилась провалом, а потом представьте самую худшую ситуацию, которая тогда могла произойти. Я думаю вы разберётесь и поймёте, что тогда было не так всё страшно. Бояться нечего. Даже возможно вы станете чуть увереннее. Важно лишь знать, что нужно сконцентрироваться на диалоге, а не на своих мыслях.

3. Устраните страх.

Чтобы убрать страх, нужно перебарывать себя в общении с людьми, то есть общаться с ними, пока страх вас не покинет. Работайте над собой, попытайтесь открыться человеку, показать себя, что с вами интересно общаться, заводите новые знакомства. Обсуждайте с людьми интересные вещи.

4. Победить стеснительность.

Довольно частая проблема - это стеснительность. Чтобы преодолеть её, нужно также работать над собой. Думайте позитивно. Постарайтесь избавится от страхов, своих слабостей. Представьте линию перед собой. Вы стоите перед ней, наполненной страхами, вашими слабостями, потерянностью, застенчивостью, но стоит перешагнуть через неё и все эти отрицательные качества останутся за пределами этой линии. Выбирать только вам на какой вы стороне.

5. Поймите, что всем нравиться невозможно.

Невозможно понравится всем до единого, людям, так как у каждого свой стиль общения, свои интересы, манеры, привычки, характер. Не стоит бояться плохого мнения людей. Такие мысли и слова ещё больше усугубит ситуацию. Не стоит принимать всё близко к сердцу. Если человек не хочет общаться, то не переживайте. Найдутся другие люди поинтереснее, которые захотят с вами пообщаться.

**III. Заключение**

**1. Результаты анкетирования**

Чтобы выяснить, как живётся современным подросткам, мною было проведено анкетирование среди подростков 12 - 17 лет. В анкетирование приняли участие:

- семиклассники (12 - 13 лет) - 20 человек.

- восьмиклассники (14 лет) - 25 человек.

- девятиклассники (15 лет) - 19 человек.

- десятиклассники (16-17 лет) - 24 человека. (Приложение№1)

Среди них были мальчики и девочки.

Хочу проанализировать некоторые вопросы из анкеты. Среди девочек большее количество испытывают трудности в общении с родителями, чем среди мальчиков. Видимо, мальчики смелее и не бояться общаться с родителями.

В трудностях в общении со сверстниками тоже.

Но вот в трудную минуту девочки в первую очередь идут за помощью к подругам и учителям, чем к родителям. А мальчики - к родителям.

86% девочек считают, что у них есть комплексы. Среди мальчиков 34% имеют комплексы.

Проанализировав результаты анкеты, мною были составлены буклет - памятка для подростков "Как бороться с комплексами? (Приложение№2)

**2. Вывод**

Гипотеза моя подтвердилась. Да, современному подростку живётся нелегко! Я тоже подросток. По себе знаю. Нам бывает иногда просто страшно. Ведь все мы разные. Для кого-то внешний мир - это пространство возможностей, каждый день - вызов, который надо принять! Для других любое начинание - шанс опозориться и не оправдать чужих ожиданий. Почему так? Возможно, потому что такой характер. Или - пример успешных родителей. Ребёнок переживает: "вдруг не смогу соответствовать."

Я обращаюсь к вам, уважаемые родители! Каковы ваши ожидания от ребёнка? Хотите, чтобы он стал успешным и счастливым? Хорошо. У вас есть достаточное подробное представление о том, как ребёнку этого добиться? Тоже хорошо. Вы считаете, что именно этого варианта и надо придерживаться? Плохо. Вариантов множество. То, что вы стремитесь навязать своё - повышает ваш уровень тревоги и уровень тревоги вашего ребёнка. Тревожному человеку сложнее добиться успеха, чем спокойному и уверенному.

Для вас, родители, я составила буклет - памятка "Как взрослым реагировать на проблемы современного подростка?" (Приложение№3)

Если подросток не знает, чего хочет, стоит показать ему, что он может. Это задача родителей.

**IV. Список литературы**

1. Гиппенрейтер Ю.Б. Общаться с ребёнком. Как?- М.:АСТ, 2016.

2. Джайнотт Х.Дж. Родители и дети. - М., 1986.

3. Дольто Ф. На стороне подростка. - СПб.: Петербург - 21век, 1997.

4. Зыкова М.Н. Психолого - педагогическое содействие развитию личности подростка. Учебно - методическое пособие для учителей, родителей и школьных психологов. - М.: МПСИ, 2009.

5. Лабковский М. Хочу и буду. - М.: Альпина Паблишер, 2019.

6. Ремшмидт Х. Подростковый и юношеский возраст. - Минск, 1994.

7. Спиваковская А.С. Как быть родителями (О психологии родительской любви). - М.: Педагогика, 1986.

8. Фильм "Химические сердца".

9. Шнейдер Л. Подростковый кризис и его особенности. Журнал "Школьный психолог" №20 - октябрь, 2009.

10. https://znaniyaetosila.ru/chto-takoe-kompleksy-u-cheloveka-i-kak-ot-nih-izbavitsya/ Что такое комплексы и как от них избавиться?

Приложение

Приложение№1.

Анкета для подростков

1. Твой возраст?

12 13 14 15 16 17

2. Пол?

Женский Мужской

3. Испытываешь ли ты трудности в общении с родителями?

Да Иногда Нет

4. Испытываешь ли ты трудности в общении со сверстниками?

Да Иногда Нет

5. К кому ты готов обратиться за помощью в трудную минуту?

Подруге или другу Родителям Другое

6. Как ты думаешь, есть ли у тебя комплексы?

Да Нет

7. Сможешь ли ты без причин подойти к незнакомому человеку и заговорить с ним?

Да Нет

8.Какая у тебя самооценка по твоему мнению?

Высокая Средняя Низкая

9. Как твоя семья реагирует на твои отрицательные оценки?

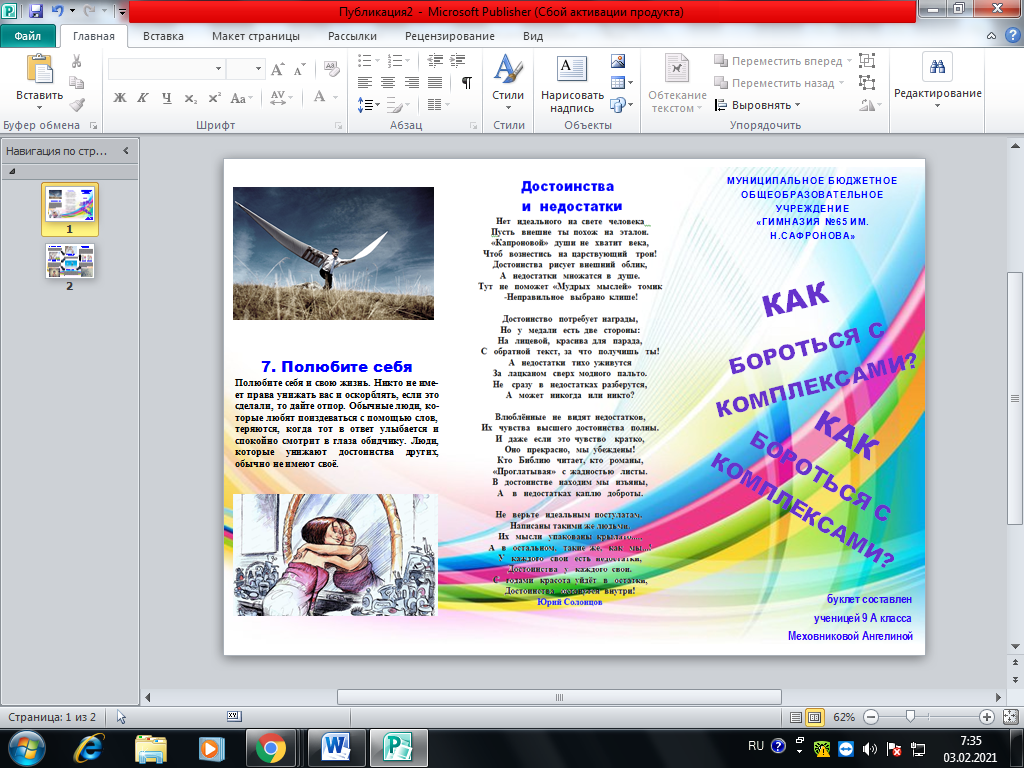
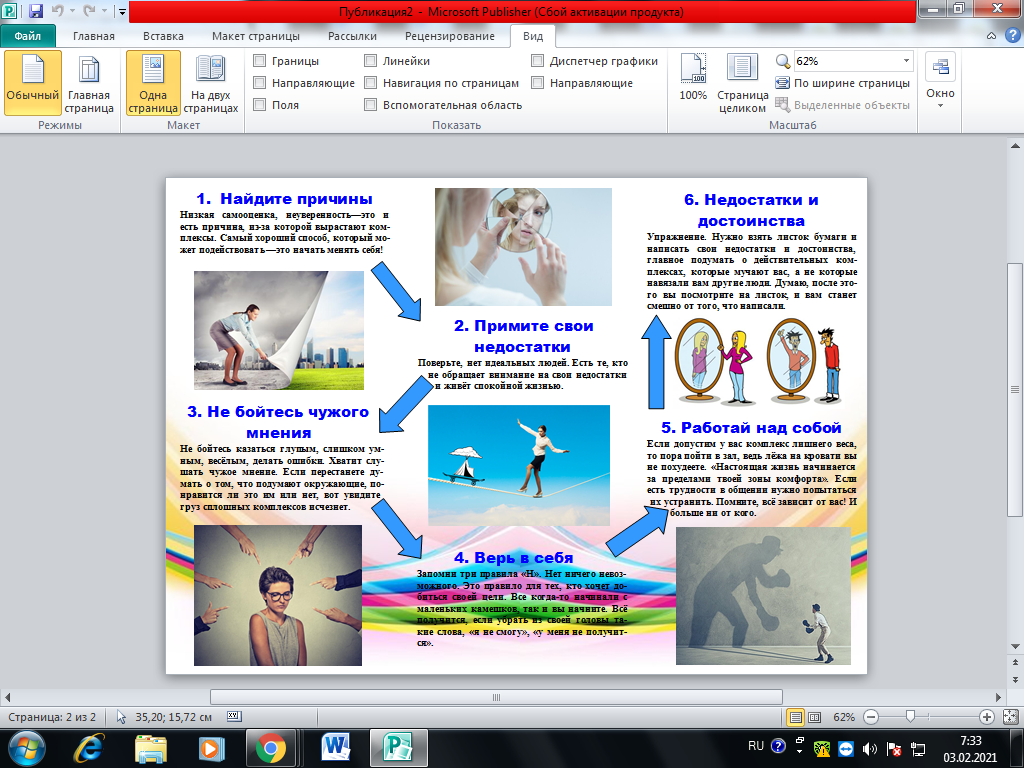
Никак Ругают Бьют Сочувствуют Подбадривают

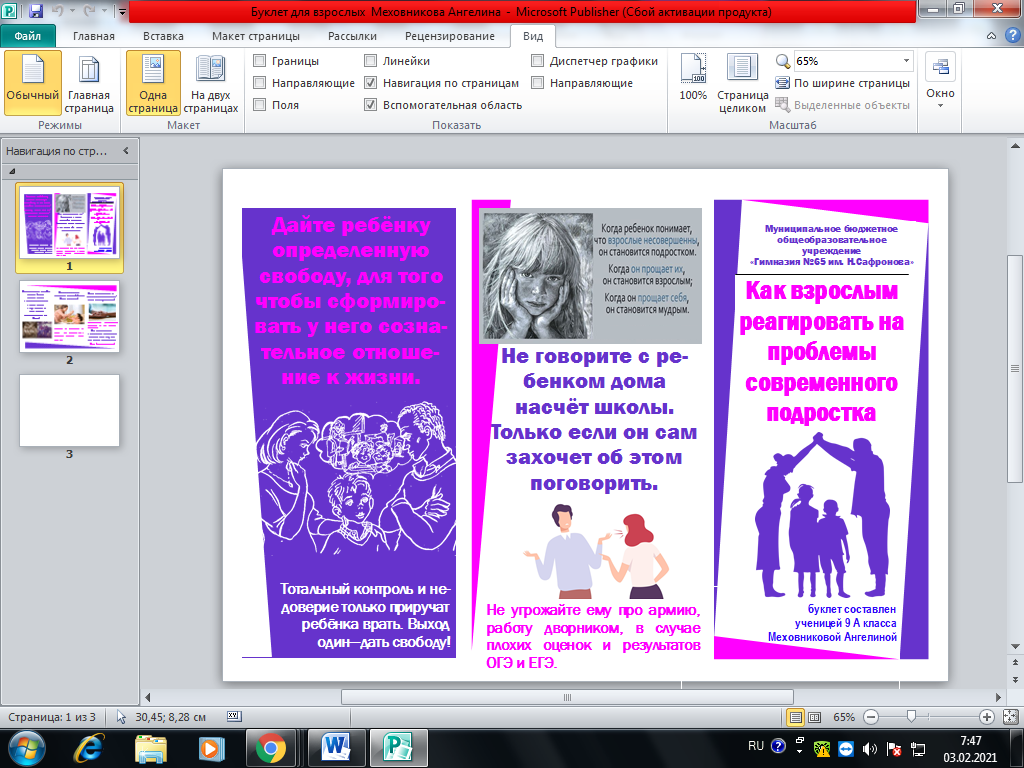
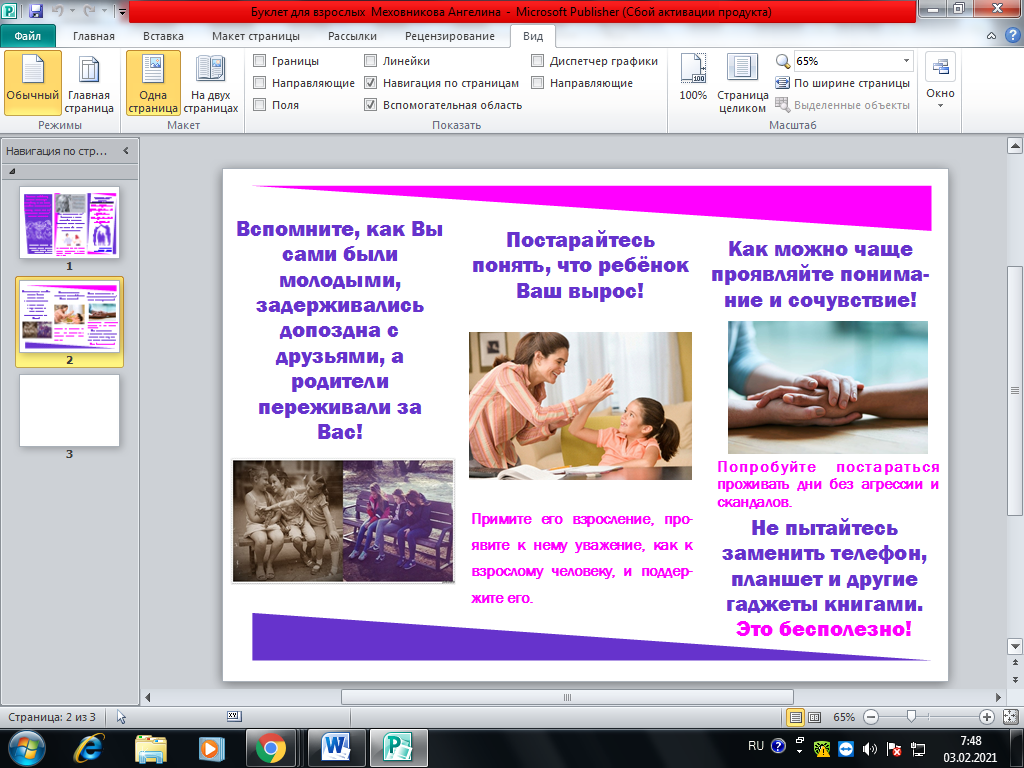
10. Как ты считаешь, тебе трудно жить в этом возрасте?

Да Нет

11. С чем или с кем связаны трудности у тебя?

С учёбой С родителями Со сверстниками С внешностью С поведением

Приложение№2

Приложение№3