



**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ НОВОСИБИРСКОЙ ОБЛАСТИ  
– ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ, МЕДИЦИНСКОЙ И  
СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ ДЕТЯМ  
«ОБЛАСТНОЙ ЦЕНТР  
ДИАГНОСТИКИ И КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ»**

# **«Подростковый возраст: вызовы и возможности для родителей»**

**Дмитрий Александрович Яковенко**  
Начальник отдела профилактики  
и психологической безопасности образовательной среды  
ГБУ НСО «ОЦДК»

**Ольга Юрьевна Ситникова**  
Педагог-психолог отдела профилактики  
и психологической безопасности образовательной среды  
ГБУ НСО «ОЦДК»



# Содержание

1. Особенности проявления в поведенческой и эмоциональной сферах в подростковых периодах
2. Практические рекомендации в ситуациях недопонимания и конфликтов подростка с родителями

# Особенности проявления в поведенческой и эмоциональной сферах в подростковых периодах



10-12  
лет

- стремление к независимости от родителей
- развитие абстрактного мышления
- повышение способности к самоконтролю
- перепады настроения
- формирование зависимости от мнения окружающих

13-15  
лет

- эксперименты с внешностью
- способность к анализу и синтезу информации
- чувство одиночества и непонимания
- формирование идентичности, поиск себя

16-18  
лет

- формирование устойчивых интересов
- активное участие в общественной жизни
- способность к самоанализу
- стабилизация эмоционального фона
- развитие эмпатии и самооценки



**Ситуация:**

Парень 14 лет, при общении с мамой раздраженно отвечает: «Всё нормально!» или вовсе игнорирует вопросы

**Возможные причины:**

- Страх осуждения
- Желание сохранить приватность



**Что делать родителю:**

1. Признать право подростка на личное пространство

*"Я уважаю тебя как личность с твоими мыслями и чувствами"*

2. Сказать, что готовы выслушать, когда подросток будет готов поговорить

*«Когда захочешь поделиться, я буду рада выслушать тебя»*

3. Избегать давления и критики: «Опять ничего не рассказываешь?»



## Ситуация:

Девочка, 13 лет нарушает договоренности с мамой приходить домой в обозначенное время. Задерживается, не предупреждает родителей. Заявляет, что родители ограничивают ее свободу

### Возможные причины:

- Стремление к самостоятельности
- Протест против контроля
- Несогласие с правилами



### Что делать родителю:

1. Вести диалог, давая возможность выразить свое мнение на ситуацию.  
*"Давай обсудим это"*
2. Установить четкие правила и границы: объяснить подростку ограничения касаются его жизни и безопасности и их обоснованность
3. Соблюдать договорённости **ВЗАИМНО**, последовательно применяя санкции за нарушения



## Ситуация:

Слова родителей сыну 14 лет: «Мы возлагаем на тебя большие надежды, ты должен стараться, чтобы оправдать их. Мы в тебя уже столько денег вложили. Твои одноклассники отличники, а ты...»



### Возможные причины:

- Постоянные сравнения с другими детьми и высокие ожидания приводят к ощущению собственной несостоятельности
- Недостаточная поддержка и вера в способности подростка снижают мотивацию и вызывают апатию

### Что делать родителю:

- Оценивайте усилия и старания подростка, не критикуйте постоянно за недостатки
- Выделять хорошие качества подростка, развивать самооценку и чувство уверенности
- **Вместе** радоваться каждому достижению независимо от масштаба результата



## Ситуация:

Девушка, 15 лет, покрасила волосы в фиолетовый цвет. Сменила одежду на оверсайз

### Возможные причины:

- Поиск своей идентичности
- Недостаток самоопределения



### Что делать родителю:

– Принятие и уважение к желаниям и действиям подростка выражать индивидуальность.

*"Похоже, что это важно для тебя".*

- В диалоге найти интерес к социальной активности (кружки, спорт, творчество, волонтерство).

- Учите критическому мышлению. Показывайте важность самостоятельного принятия решений и ответственности за выбор.

*"Твои идеи (мысли) стоят того, чтобы их выслушать".*



## Ситуация:

Девочка, 13 лет. Отказывается вместе с родителями вместе ездить в отпуск

### Возможные причины:

- Автономия и индивидуализация
- Различия интересов
- Чувство принуждения



### Что делать родителю:

- Доверие подростку, уважения личного пространства.
- Компромисс. Поездка в отпуск обсуждается с подростком. Предоставляя право выбора маршрута, мероприятий, срока поездки подростку.
- Предложения совместных занятий на добровольной основе

# Приглашаем подростков и родителей



1. Тренинг жизнестойкости
2. Тренинг целеполагания и временных перспектив
3. Тренинг «Хорошие отношения»



Запуск 27 октября  
Запись на тренинги  
276-02-23  
ул. Народная, 10  
ГБУ НСО «ОЦДК»



**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ НОВОСИБИРСКОЙ ОБЛАСТИ  
– ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ, МЕДИЦИНСКОЙ И  
СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ ДЕТЯМ  
«ОБЛАСТНОЙ ЦЕНТР  
ДИАГНОСТИКИ И КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ»**



Отдел профилактики и психологической  
безопасности образовательной среды

276-02-23

8(951)366-34-10

<https://ocdk.pf>

ул. Народная, 10

[opbos\\_ocdk@edu54.ru](mailto:opbos_ocdk@edu54.ru)