

1 СЕНТЯБРЯ - 9 КЛАСС

О ТОМ, КАК СЛОЖНО ВЗРОСЛЕТЬ

Мы привыкли очень трепетно относиться к детству и считаем, что это важное время для становления личности. Подростковый период, период, в процессе которого происходят большие изменения в организме, в процессе которого сильно меняется отношение к себе и к окружающему миру, пересматривается собственная роль в жизни.

В каждой из нас, сколько бы не было нам лет, до сих пор живет подросток, с его проблемами и переживаниями. Давайте дадим ему слово и место в нашей жизни.

В это время происходит следующее:

1. ИЗМЕНЕНИЯ ТЕЛА

К концу подросткового возраста меняется рисунок тела. У кого-то больше, у кого-то меньше. Подросток относится к собственным изменениям и у него в дальнейшем сказывается это на всей жизни. В это время - возникают стеснение за свое тело или наоборот, страхи, сомнения. Ребята внезапно получают тело, с которым им нужно научиться обходиться, «принять» его существование и руководить им. Нужно теперь выбирать другую одежду. Нужно соблюдать другие нормы морали, принятые в обществе, определять как одевать, и в каких ситуациях бывает не комфортно.

2. ИЗМЕНЕНИЯ В ОТНОШЕНИЯХ СО СВЕРСТНИКАМИ

В отношениях со сверстниками тоже происходят изменения. Девочки начинают дистанцироваться от мальчиков, мальчики – от девочек. Появляются первые «переглядывания» и записки. Девочке в этот момент очень важно быть принятой окружающими, чтобы сформировать адекватную

оценку себя. Подростки достаточно критичны в этот период времени и за любой недостаток можно стать мишенью насмешек. Девочки тратят много усилий в этот период для того, чтобы быть в «стайке» девочек. У нас появляется жажда общения с себе подобными, необходимость обсуждать те события и переживания, которые происходят с нами, получать заботу и поддержку.

3. ИЗМЕНЕНИЯ В ОТНОШЕНИЯХ С РОДИТЕЛЯМИ

Мы становимся взрослее и в отношениях с родителями появляются новые правила и ожидания. У нас появляется ощущение большей взрослости и независимости, желание отстоять свою свободу. При этом родители ждут от нас определенного поведения: например, приходить домой не позднее девяти или носить определенную одежду (не короткую, не с низкой посадкой и т.д.). Активизируются родительские страхи и контроль: «растет, как бы не задружила», «как бы не начала курить или пить».

В этот период очень важно, насколько принимают наши изменения родители. Любое осуждение нашей фигуры или одежды может вызвать бурю эмоций. Усиливается потребность принятия и поддержки со стороны мамы, как более зрелой женщины, наставницы. И потребность в положительном отношении папы, т.к. это наш «первый мужчина(женщина)» на котором мы учимся сосуществовать рядом с существом противоположного пола: договариваться, получать внимание, подтверждение своей привлекательности и значимости.

Замечательно, когда отношения с папой (мамой) складываются удачно, есть взаимное уважение, взаимная забота. Например, если папа дарит дочери цветы на праздники, такая девушка сможет без неловкости и стеснения принимать подарки от мужчин.

4. ИНТЕРЕС К ОТНОШЕНИЯМ С МАЛЬЧИКАМИ (ДЕВОЧКАМ)

Мы начинаем проявлять больший интерес к отношениям между мужчиной и женщиной, примеряем на себя роль девушки.

Появляется желание нравится, украшать себя, привлекать внимание. Появляются волнения за свою привлекательность, симпатии, возможно даже влюбленность и первое сексуальное желание.

Появляется желание отношений и мучения про то, как вести себя, чтобы соответствовать своим убеждениям и при этом понравится.

Возможна даже первая ревность и обиды: посмотрел не на меня, разговаривает не со мной.

5. ИЗМЕНЕНИЯ В ОТНОШЕНИИ К СЕБЕ

Мы получаем новое тело и новые потребности. Мы получаем новую роль в обществе и в семье. И очень важно научиться распоряжаться этой ролью. От этого зависит наша самооценка, наша удовлетворенность жизнью.

Большое значение играет то, как мы сами относимся к происходящим изменениям. Принимаем ли мы изменения, происходящие в теле, можем ли мы подстроиться под изменившееся отношение со стороны окружающих и находим ли мы способы, чтобы удовлетворять свои потребности.

Если изменения не принимаются вовремя, то эмоции сопутствующие этому процессу «замораживаются» и мы время от времени начинаем переживать их во взрослой жизни. Отсюда берется недовольство своей внешностью, неуверенность в собственной привлекательности, ощущение «со мной что-то не так» и другие неприятные переживания.

Подростковый период – это один из важнейших этапов развития человека.

Переживая его, мы получаем много «шишек» и важный опыт душевной работы. Осознавая масштаб и значимость пережитого, вы можете более осознанно относиться к своему настоящему.

Замечать места, где вам сложно и учиться аккуратно обходиться с собственной болью. Замечать свои достижения и чувствовать себя увереннее. Замечать свои скрытые потребности. Замечать и осознавать себя, знакомиться с собой заново. Быть собой.