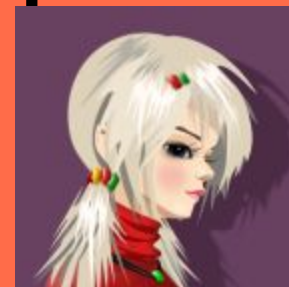


Психофизиологические особенности

подросткового возраста



Кто такой подросток?



- ◆ «Можно смело сказать, что ребенок вырос, когда он перестает спрашивать, откуда он взялся и начинает отказываться говорить, куда он идет».
- ◆ «Подростки жалуются, что им нечем заняться, но, тем не менее это не мешает им отсутствовать дома всю ночь».
- ◆ «Природа-мать милосердна. Она дает нам двенадцать лет на то, чтобы развить любовь к нашим детям, перед тем как превратить их в подростков».
- ◆ «Юность - это возможно некий способ природы подготовить родителей, к тому, чтобы в будущем смириться с опустевшим гнездом».
- ◆ «Лучший способ удержать детей дома состоит в том, чтобы сделать домашнюю атмосферу приятной, и не позволить скуке витать в воздухе».

Кто такой подросток?

Фазы переходного возраста

1. Период подготовки,
 2. Переходной возраст,
 3. Постпереходный (постпубертатный) возраст, который характеризуется завершением биологического и физиологического формирования.
- ◆ Первый из обозначенных периодов можно условно приравнять к младшему подростковому возрасту, а постпубертатный период относят к поре юношества.





Здоровье подростка

По опросам социологов каждый десятый ребенок, переживая подростковый период, задумывается о самоубийстве. Ну, а от каждого пятого можно услышать такие слова: «Так все плохо и безнадежно, что хочется плакать». Чувства одиночества и отчаяния – страшны. Прыщи, бесконечные мучения с сальными прядями (избыточные выделения сальных и потовых желез) не делают это время лучше. Начало менструальных циклов и поллюций, а с ними – эмоциональной нестабильности дополняют жизнь новыми ощущениями.

Помимо этого возникает целый комплекс проблем у девочек. Подростковый период для всех детей сопровождается наращиванием скелета, увеличением мышечной массы тела. И если для мальчиков это проходит проще, то для девочек увеличение жировой массы тела может стать настоящей трагедией. В это время для них становится актуальным верчение перед зеркалом, первые попытки маминой тушью сделать красивые глаза, а тут – лишний вес!

Следующий этап – анорексия. Страшнейшее заболевание, которое приносит беды взрослым, не говоря уже о той угрожающей панораме осложнений, могущих возникнуть у подростков. Испугавшись того, что станет толстой и непривлекательной, девочка-подросток начинает отказываться от еды, доводит себя до голодания. При темпах изменений в этом возрасте, это, как минимум, чревато тем, что даже если в будущем будет наращена нормальная масса тела, то масса костной ткани уже не будет восстановлена.



«Почемучка»

Науки, которые в школе в этот момент изучаются, просто **не интересны ему** – они слишком конкретны и требуют такого же осознанного подхода к изучению.

Он учится **рассуждать и делать выводы**, на основе которых потом появляются первые понятия. Дальнейший процесс, после того, как будет освоен сам **механизм выведения понятий**, наращивание весьма обширного понятийного аппарата. Установившиеся понятия в этом возрасте могут измениться в будущем, получить новую трактовку во время переоценки ценностей, но их фундамент – в подростковом периоде.

Развитие понятийного аппарата сопровождается некоторыми особенностями: оно немного поверхностно, максималистично, а жизненного опыта не хватает для широты охвата процессом создания понятия.

Подростки **много спорят**. Они заговорят учителя до смерти: сначала забросают вопросами, потом начнут спорить.

Дружба в это время для подростков является **очень важной!**



Что и как чувствует подросток?

Очень интенсивно развивается чувственная сфера и сфера чувств.

Подростку свойственно начать «всерьез» увлекаться чем-либо.

Чувства должны развиваться. И пусть путь этот сложен и не раз он ранит и заставляет плакать в подушку, а то и мучиться бессонными ночами, но без чувств, без их закалки и воспитания, человек не станет полноценным человеком. Человек, не проявляющий эмоций – не интересен и к нему не будут тянуться другие люди.

Чувства развиваются постепенно, сначала это подражательный рефлекс со стороны ребенка. Он видит, что мама плачет – и тоже начинает плакать.

В обществе, в непрекращающемся потоке общения у подростка в чувствах **постепенно формируется нравственность**: обида, когда обидели маленького ребенка, когда сделали гадость тебе или близкому и так далее. Но для подростков характерно только самое начало этого процесса, они чувствуют слишком сильно, что позже проходит, чувства становятся более спокойными, а им начинают предшествовать рассуждения.

Сверстники

- Огромную роль в жизни ребенка-подростка будет играть его школьный коллектив, его друзья, а впоследствии – поздний подростковый возраст – сформировавшаяся компания. И значения ее нельзя преуменьшать.
- **Если в возрасте до 11-12 лет ребенок** был домашним, спокойным и любил читать книжки, **то к подростковому периоду все меняется.** Дома он усидеть не может, его тянет пообщаться с друзьями и школьных переменок в купе с уроками явно не хватает.
- Какие бы ни были расчудесные отношения с родителями и вообще внутри семьи, **заменить друзей ребенку никто не сможет.**
- Важно **помочь ребенку достойно войти в коллектив,** послушать, что считается важным, а что – нет, прояснить ему некоторые моменты, если уж они стали проблемой для подростка и вызывают кучу вопросов.
- Если ребенок не может увидеть свою нишу среди приятелей и друзей, **осознать свой недостаток или наоборот положительное качество,** которое ему поможет стать увереннее, то помочь ему как никто сможет родитель. И справится с изменчивостью жизни и людей вокруг – тоже.





Интерес подростка к вопросам секса

Проблема объяснения подростка с родителями относительно вопросов секса рано или поздно встает перед каждым. Из каких источников, если не от родителя, попробует ребенок узнать о сексуальной сфере, можно только догадываться. То ли ему попадет один из популярных сейчас фильмов, где сцены насилия от сцен любви ничем не отличаются, то ли от более взрослых друзей, которые вряд ли могут лучше родителей адекватно помочь.

И в этом деле главное – **не утратить золотую середину**. Не бросаться раньше времени в разговор и таинственно, негромко вещать о тех подробностях, которые еще не интересуют подростка, не затягивать объяснения отговорками «дорастешь, потом расскажу».

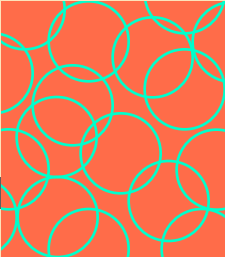

Не мяться и не жаться, не краснеть и не заикаться. Сфера сексуальных отношений – одна из неотъемлемых в жизни человека, почему же о ней нужно так странно говорить? Если так ее подать для ребенка, то он и будет относиться к ней соответствующе: как к чему-то, о чем – тсс! Либо наоборот – покричать, чтобы все были шокированы.

Смаковать подробности и объяснять все «до винтиков» - тоже не стоит. Для каждого возраста есть свой необходимый минимум, который хорошо укладывается в голове и не заставляет «перепрыгивать» барьеры возраста. Ведь неясно, какой ярлык на новые знания будет навешен. Итак, спокойное отношение родителя к поставленной задаче, понимание того, что интерес подростка более чем естественен, возможно, предварительно проконсультироваться со специалистом, какой объем стоит доверить этому переходному возрасту, а возможно, родительское интуитивная ориентация – ответить просто на поставленные конкретные вопросы.



Как вести себя с подростком, чтобы не стать его врагом?

1. Главное в отношениях с подростком - ничего не «играть», а почувствовать настоящую **готовность подстраиваться** под постоянно меняющиеся ситуации и настроения, иметь гибкую позицию по отношению к мнениям и взглядам ребёнка и **уважать** любые **проявления его личности**.
2. Время безоговорочного авторитета родителей безвозвратно ушло, поэтому командовать и руководить больше не получится. Эта тактика обречена на проигрыш. Вместо этого **регулятором отношений будет являться ваш авторитет, статус и конкретные действия**.
3. Одной из **особенностей подросткового возраста является потребность в риске**, чаще всего продиктованном желанием самоутвердиться. Это трудно принять, но единственный способ сделать это – рисковать вместе с ребёнком, но на своей территории. Так вы скорее сможете говорить с ним на его языке и дадите ему возможность постоянно удивляться вашей изобретательности.
4. Важным будет умение **сохранять чувство юмора и оптимизма**. Подросток воспринимает все происходящее с долей трагизма. Поэтому ваше умение разрядить ситуацию может сыграть здесь роль «громоотвода». Однако не стоит высмеивать или подшучивать над чувствами ребёнка. Лучше всего сделать это над самой ситуацией.

- 
- 
-
- ◆ Человек, действительно уважающий человеческую личность, должен уважать ее в своем ребенке, начиная с той минуты, когда ребенок почувствовал свое “Я” и отделил себя от окружающего мира.

Дмитрий Писарев





◆ Спасибо за внимание.