

Физиологические и психологические особенности подросткового возраста



Подростковый возраст – «переходный», «трудный», «критический» – 11-15 лет



Подростковый возраст – важный и трудный этап в жизни ребенка

- **Кризисный возраст**
- **Изменение социальной ситуации развития и ведущей деятельности (общение со сверстниками)**
- **Новообразование – формирование «Я-концепции»**



Физиологические изменения

- Быстрый и непропорциональный рост (за год на 3-7 см)
- Перестраивают работу внутренние органы (изменяется деятельность гипофиза, увеличивается темп роста мышечной системы, активно начинает работать щитовидная железа растет сердце, увеличивается объем легких)
- Активны половые гормоны



Типичные проблемы со здоровьем

- Частые головные боли
- Бессонница
- Повышенная утомляемость
- Сложности с аппетитом
- Нестабильное артериальное давление
- Отсутствие внимательности и концентрации



Психологические изменения

- Двойственное отношение к себе (чувство гордости и брезгливости, стыда и радости, неприятия и восхищения)



Психологические изменения

- **Снижение самооценки, неуверенность**



Психологические изменения

- **Противоречивое поведение: желание быть «как все» и в то же время отличаться**



Психологические изменения

- **Снижение успеваемости в школе, отсутствие желания учиться**



Психологические изменения

- На первый план выходит общение со сверстниками



Психологические изменения

- **Повышенный интерес к сексу и взаимоотношению полов**



Психологические изменения

- Ранимость, зависимость от взрослых



Психологические изменения

- Стремление к самостоятельности и независимости (строптивость, упрямство, негативизм, обесценивание взрослых, отрицательное отношение к их требованиям, ранее выполнявшимся, протест-бунт)



**Важно принять перемены,
происходящие в ребёнке,
понять, что ребёнок
взрослеет – и это
естественный процесс**



Рекомендации родителям по преодолению кризиса подросткового возраста

- Сформировать доверительные отношения с подростком



Рекомендации родителям по преодолению кризиса подросткового возраста

- Не приставать к подростку с постоянными расспросами, приказами



Рекомендации родителям по преодолению кризиса подросткового возраста

- **Принимать новую ситуацию, изменяя прежние правила** (позволять слушать музыку, которую хочет, запирается ненадолго в комнате, иметь карманные деньги и пр.)



Рекомендации родителям по преодолению кризиса подросткового возраста

- Не стоит вторгаться в его личное пространство



Рекомендации родителям по преодолению кризиса подросткового возраста

- **Общаться с подростком, ненавязчиво участвовать в его жизни, чтобы он чувствовал защиту и поддержку родителей**



Рекомендации родителям по преодолению кризиса подросткового возраста

- Не отвечать на агрессию подростка истериками и криками



Рекомендации родителям по преодолению кризиса подросткового возраста

- Искать компромиссы, проявлять терпение и тактичность



**Этот период очень важен для
вашего ребенка. Ведь именно
сейчас он формируется как
ЛИЧНОСТЬ**



Литература

1. Ирина Млодик «Книга для неидеальных родителей»
2. Эда Ле Шан «Когда ваш ребенок сводит вас ума»
3. Юлия Гиппенрейтер «Общаться с ребенком. Как?»
4. Владимира Леви «Нестандартный ребенок. Искусство быть другим»

Спасибо за внимание!

