

## ЭТОТ ТРУДНЫЙ ПЕРЕХОДНЫЙ ВОЗРАСТ: КАК ПОМОЧЬ ПОДРОСТКУ



Подростковый возраст – это не просто этап взросления, это настоящая перестройка организма и поиск себя. Понимание того, что происходит с ребенком на физическом и психическом уровне, поможет Вам сохранить доверие и теплоту в отношениях.

### ✓ ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПОДРОСТКОВ

Подростковый период приходится на возраст 11-17 лет. В это время происходит эндокринная перестройка и бурный рост. Гипофиз и гипоталамус начинают активно вырабатывать гормоны, стимулирующие работу половых желез, щитовидной железы и надпочечников.

- **Скачок роста.** Кости растут быстрее мышечной ткани. Из-за этого часто нарушается координация движений, появляется неуклюжесть и угловатость.
- **Сердечно-сосудистая система.** Сердце растет быстрее сосудов. Это приводит к временным перепадам артериального давления, головокружениям, слабости и учащенному сердцебиению. Отсюда — быстрая утомляемость и снижение физической выносливости.
- **Гормональные качели.** Колебания уровня гормонов вызывают резкие смены настроения, повышенную потливость, проблемы с кожей (акне). Это время, когда тело кажется "чужим" и неподконтрольным.
- **Половое созревание.** Появление вторичных половых признаков, интерес к своей внешности и к противоположному полу.
- ✓ **ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ИЗМЕНЕНИЙ**

Ведущей деятельностью подростков становится интимно-личностное общение, которое проявляется в общении со сверстниками.



- **Эмоциональная возбудимость.** Подростки отличаются повышенной вспыльчивостью, бурным выражением своих чувств, эмоций и переживаний.
- **Формирование самооценки.** Самооценка подростка формируется вследствие формирования самосознания. При этом подростка очень сильно начинает волновать оценка его окружающими, чаще всего сверстниками.
- **Формирование самосознания.** Этот процесс характеризуется формированием осознанного отношения к своим потребностям, способностям, влечениям и мотивам поведения, переживаниям и мыслям.
- **Принадлежность к социальной группе.** Общение со сверстниками становится ведущей деятельностью. Мнение друзей важнее мнения родителей. Внешний вид, сленг,

увлечения — всё подчиняется желанию быть «своим» в группе.

✓ **ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ: КАК СТАТЬ ОПОРОЙ, А НЕ ВРАГОМ**



- **Уважение личных границ и пространства.** Стучитесь прежде, чем войти в комнату, не читайте переписки без спроса, аккуратно спрашивайте о переживаниях подростка.
- **Говорите на равных.** Избегайте нравоучений. Используйте «Я-сообщения»: «Я волнуюсь, когда ты не берешь трубку», вместо «Ты вечно пропадаешь!».
- **Давайте право выбора.** Пусть он сам решает, какую шапку надеть (даже если она нелепая) или чем заняться в выходные. Контролируйте только то, что касается безопасности.
- **Не обесценивайте эмоции.** Все эмоции, которые переживает

подросток — очень важны. Родители могут поддержать и выслушать подростка, помочь правильно выразить эмоции.

- **Цените его увлечения.** Даже если вам не нравится его музыка или игры, проявляйте интерес. Это мост к доверию.
- **Нравственное развитие.** Его истоки берут свое начало из семьи, а именно зависят от характера духовной жизни родителей, уровня развитости их культурального и политического кругозора. Когда родители мало времени отводят на просвещение и развитие своего ребенка, подросток сталкивается с ограничением развития познавательных и эмоциональных потребностей.