

Кризис подросткового  
возраста или Что  
происходит с ребенком?

## Подростковый возраст

(от 12-13 до 17-18 лет) –

не столько фаза развития организма,

сколько этап развития личности,

переход от зависимого,

опекаемого детства

к самостоятельной и ответственной

деятельности.

# Черты характера, проявляющиеся в подростковом возрасте:

- повышенная эмоциональная возбудимость, связанная с гормональной и физиологической перестройкой организма
- психическая неуравновешенность
- резкая смена настроения
- раздражительность
- тревожность
- замкнутость
- застенчивость

**В подростковом возрасте**  
происходит открытие своего  
внутреннего мира, познание себя.  
Подросток наслаждается своими  
переживаниями, открывает целый  
мир новых чувств, ощущение  
собственного тела.

# Внешний облик подростка

Недовольство собственной внешностью вызывает особую подростковую застенчивость, нередко служит мотивом непредсказуемых поступков.

# Противоречивость и двойственность положения подростка

- Стремление завоевать мир разбивается о недостаток знаний и отсутствие жизненного опыта.
- Родители требуют принятия важных решений и серьезных поступков и в то же время опекают по мелочам.
- Желание обрести финансовую независимость не находит практического воплощения, и приходится каждый раз просить денег у родителей.

# Наиболее распространенные результаты взаимодействия физиологических и психологических изменений, происходящих в процессе кризиса подросткового возраста:

Повышенный интерес к собственной внешности.

Стремление к независимости и свободе.

Группирование со сверстниками.

Повышенный интерес к сексу и взаимоотношениям полов.

Потребность в уединении.

Потребность в личном пространстве и ревностное к нему отношение.

Резкость и безапелляционность суждений.

Ранимость в сочетании с показной холодностью.

# Эмоциональная поддержка

- ненавязчиво и доброжелательно вызовите подростка на разговор
- внимательно выслушайте
- предоставьте ему возможность рассказать о своих переживаниях, дать «выговориться»
- проанализируйте ситуацию вместе, обсудите, как выйти из сложного положения с наименьшими потерями для чести и достоинства
- убедите его не преувеличивать значения конфликта, который будет забыт через неделю.



# Будьте чуткими и внимательными к своим детям

Постарайтесь понять и поддержать обиженного, вернуть ему веру в добро и справедливость, испытать чувство собственного достоинства.

Ничто не ранит так подростка, как равнодушие и безразличие к его бедам.

# ЛИЧНОСТЬ ПОДРОСТКА И СЕМЬЯ

Процесс развития личности начинается с первых минут жизни, прежде всего в семье.

Ребенок чувствует родительскую любовь и заботу, это создает ощущение психологической защищенности и комфорта.

Семья должна быть опорой и прибежищем, где он может прийти в себя от постигших его разочарований.

Как часто родители не находят  
общего языка со своими детьми!

Не хватает времени, терпения и такта,  
чтобы вникнуть в его проблемы,  
отсутствует уважение к ребенку как к  
личности, кажутся несерьезными его  
интересы и увлечения.

# Безмерная родительская любовь,

тревога за здоровье и будущее ребенка не даёт жизни, души ребенка, делает его зависимым.

Родители в таких семьях стараются опекать и контролировать его во всех сферах жизни. При такой системе взаимоотношений нет места ни собственному выбору, ни инициативе, ни свободе.

Следует дать свободу подростку.

Постоянный прессинг на личность подростка вызовет непослушание и стремление выйти из-под контроля.

Атмосфера доверия и понимания

должна быть в семье.

Ребенок должен всегда рассчитывать на вашу помощь.

Доверяйте ему, понимайте его проблемы, создайте в семье обстановку доверия и защищенности.

# УВАЖАЙТЕ В ПОДРОСТКЕ ЛИЧНОСТЬ

- У подростка в доме должно быть свое место.
- Никто не имеет права вторгаться в его владения даже из благородных побуждений

- Подросток имеет право на личное мнение, личную свободу, личные пристрастия и вкусы, личное время.
- Не подавляйте своим авторитетом его инициативу и стремление быть самостоятельным.
- Стремление подростка к свободе, самостоятельности - это нормальное явление.

Удачи Вам и терпения!