

**Подростковый  
возраст –  
психологический,  
физиологический и  
социальный аспекты**

**Хронологически  
подростковый  
возраст  
определяется от  
10-11 до 15-16 лет.**

**резкие, качественные  
изменения, затрагивающие  
все стороны развития.**

**Процесс анатомо-  
физиологической  
перестройки является  
фоном, на котором  
протекает психологический  
кризис.**

# Перестройка происходит на всех уровнях:

**\* физиологическо  
м;**

**психологическом;  
\* социальном.**

# Каждому этапу жизни человека соответствует свой ведущий тип деятельности

- Игра
- Учение
- Общение
- Самоопределение и самореализация
- Передача опыта

# Основными психологическими особенностями подросткового возраста являются:

1. Возникновение «чувства взрослости».
2. Развитие самосознания (формирование "Я-концепции, «система внутренне согласованных представлений о себе.
3. Критичность мышления, формирование самоанализа.

4. Трудности роста, половое созревание, сексуальные

переживания, интерес к противоположному полу.

5. Повышенная возбудимость, частая смена настроений, неуравновешенность.

6. Заметное развитие волевых качеств.

7. Потребность в самоутверждении, в деятельности, имеющий личностный смысл.

для подростков характерна полярность психики:

Целеустремленность, настойчивость и импульсивность,

Неустойчивость может смениться апатией, отсутствием стремлений и желаний что-либо делать, Повышенная самоуверенность, безапелляционность в суждениях быстро сменяется ранимостью и неуверенностью в себе;

Потребность в общении сменяется желанием уединиться;

Развязность в поведении порой сочетается с застенчивостью;

Романтические настроения нередко граничат с цинизмом, расчетливостью;

Нежность, ласковость бывают на фоне недетской жестокости.



возрасте человек  
непроизвольно  
копирует отношения и  
поведение старших,  
как бы готовится к  
будущей взрослой  
жизни.

## Надо искать пути к взаимопониманию:

- - быть чутким, наблюдательным. Необходимо научиться видеть и чувствовать настроение окружающих людей, считаться с ним, уметь предвидеть ответную реакцию на сказанное и совершенное тобой;
- - быть тактичным, деликатным;
- - уметь слушать и слышать собеседника;
- - уважительно относиться к мнению собеседника, к его точке зрения, как бы абсурдна она ни была;
- - не повышать голос. Крик - это не аргумент в споре;
- - быть терпимым, уметь подбирать необходимые слова, спокойный тон;
- - не позволять выказывать презрение и грубость.

**Между родителями и детьми не должно быть войны, ибо в ней проигрывают обе стороны.**

В этом возрасте как  
никогда становится  
актуальным «золотое»  
правило жизни:  
«Поступай с другим  
так, как хочешь, чтобы  
поступали с тобой»

Желаем вам мира

и

взаимопонимания

в семье