

# 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!**

