



*Ваш  
беспокойный  
подросток*

# Подростковый возраст (11-15 лет)

- Перестройка организма ребенка - **половое созревание**
- Границы этого периода достаточно неопределенны
- Протекает трудно и для ребенка, и для близких ему взрослых

**Подростковый возраст называют затянувшимся кризисом**



# Пубертатный кризис

- Интенсивное физическое и физиологическое развитие (увеличиваются рост и вес)
- Изменение роста и веса сопровождается изменением пропорций тела (дети часто ощущают себя в это время неуклюжими, неловкими)
- Появляются вторичные половые признаки – **внешние признаки полового созревания**
- Возникают трудности в функционировании сердца, легких, кровоснабжении головного мозга (для подростков характерны перепады сосудистого и мышечного тонуса, которые вызывают быструю смену физического состояния и, соответственно, настроения)

**В подростковом возрасте эмоциональный фон становится неровным, нестабильным.**



*Ребенок вынужден постоянно приспосабливаться к физическим и физиологическим изменениям, происходящим в его организме, переживать «гормональную бурю». Подростки как будто все время находятся в **состоянии стресса**.*



# Новый образ физического «Я»

Резко повышается интерес к своей внешности:

- Ребенок остро переживает все *изъяны внешности*, *действительные и мнимые*
- *Непропорциональность частей тела, неловкость движений, неправильность черт лица, кожа, теряющая детскую чистоту, излишний вес или худоба - все **расстраивает**, а иногда приводит к чувству неполноценности, замкнутости, даже неврозу*
- Тяжелые эмоциональные реакции на свою внешность *смягчаются при **теплых, доверительных отношениях** с близкими взрослыми, которые должны проявить **и понимание, и тактичность***



# Подросток

- Рассуждает об идеалах, о будущем
- Иногда создает собственные теории
- Приобретает новый, более глубокий и обобщенный взгляд на мир

*С интеллектуальным развитием тесно связано начинающееся в этот период становлении основ мировоззрения.*

- Приобретает взрослую логику мышления

*интеллектуализация восприятия и памяти*

*развитие различных видов речи*

*развитие воображения*



# Развитие самосознания

В подростковом возрасте последовательно появляются две особые формы самосознания:

чувство взрослости и  
« Я-концепция »

Подростку еще далеко до истинной взрослости – и физически, и психологически, и социально, но он стремится к ней и претендует на равные со взрослыми права.



# *Подражание взрослым*

- Внешний облик
- Манеры
- Развлечения (поездки за город, дискотеки)
- Романтические отношения (свидания, записки)



# *Чувство взрослости -*

*отношение подростка к себе как к взрослому и осознание себя в какой-то мере взрослым человеком*

Центральное новообразование младшего подросткового возраста  
(11-13 лет)-

Особая форма самосознания, не жестко связанная с процессом полового созревания



# Как проявляется чувство взрослости подростка?

- В желании, чтобы все – и взрослые и сверстники – относились к нему не как к маленькому, а как к взрослому

Претендует на равноправие в отношениях со взрослыми и идет на конфликты, отстаивая свою «взрослую» позицию

- В стремлении к самостоятельности, желании оградить некоторые стороны своей жизни от вмешательства родителей

Вопросы внешности, отношений со сверстниками, иногда учебы



- Появляются собственные вкусы, взгляды, оценки, собственная линия поведения

Все нестабильно,  
взгляды могут  
измениться через  
неделю

- Появляется моральный «кодекс», предписывающий подросткам четкий стиль поведения в дружеских отношениях со сверстниками:

взаимная поддержка,  
помощь в случае нужды,  
уверенность в друге и доверие к нему,  
защита друга в его отсутствие,  
принятие успехов друга,  
эмоциональный комфорт в общении.

«Один за всех и все  
за одного»

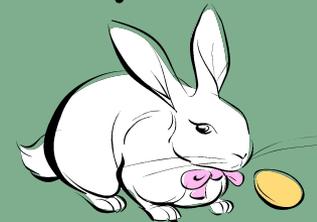
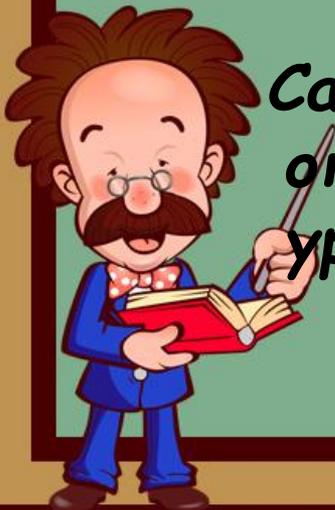
Так как подросток во многом непоследователен и противоречив, он часто отступает от этого свода правил, но от друзей ожидает их неукоснительного соблюдения



# Внутренний мир

- Сложные переживания, связанные с новыми отношениями, свои личностные черты и поступки анализируются им пристрастно
  - Подросток хочет понять, какой он на самом деле, и представляет себе, каким он хотел бы быть
- Личностная рефлексия, потребность разобраться в себе самом порождают и исповедальность в общении с ровесниками, и дневники, которые начинают вести именно в этот период, стихи и фантазии

Самооценка в подростковом возрасте оказывается **низкой** по своему общему уровню и **неустойчивой**



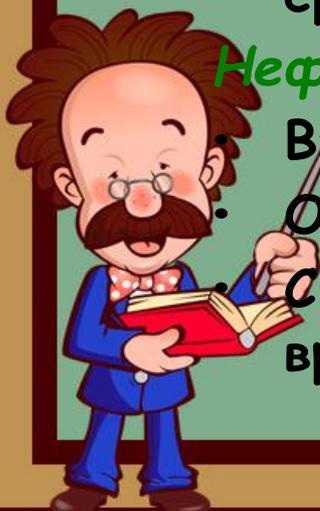
# Общение со сверстниками

Общение пронизывает всю жизнь подростков, накладывая отпечаток и на учение, и на неучебные занятия, и на отношения с родителями

- Ведущая деятельность в этот период – **интимно-личностное общение**
- Подростковая дружба – сложное, часто противоречивое явление
- «Счастье – это когда тебя понимают»
- Близкие друзья – ровесники одного и того же пола, учатся в одном классе, принадлежат к одной и той же среде

## Неформальные группы

- Взаимная симпатия
- Общие интересы, занятия
- Способы развлечений, место проведения свободного времени



## Общение со взрослыми

- Влияние родителей уже ограничено
- Ценностные ориентации подростка, понимание им социальных проблем, нравственные оценки событий и поступков зависят в первую очередь от позиции родителей
- Для подростков характерно стремление к эмансипации от близких взрослых:

*нуждаясь в родителях, их любви и заботе, в их мнении, они испытывают сильное желание быть самостоятельными, равными с ними в правах.*

**То, как сложатся отношения в этот трудный для обеих сторон период, зависит главным образом от стиля воспитания, сложившегося в семье, и возможностей родителей перестроиться – принять чувство вину и своего ребенка.**



# Родительский контроль

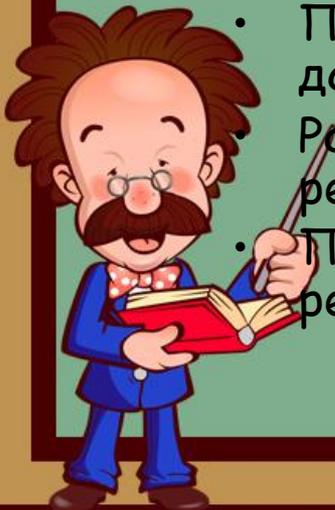
Основные сложности в общении, конфликты возникают из-за родительского контроля за поведением, учебой подростка, его выбором друзей и т.д.

**Контроль может быть принципиально различным**

- Крайние, самые неблагоприятные для развития подростка случаи - жесткий, тотальный контроль при авторитарном воспитании и почти полное отсутствие контроля, когда подросток оказывается предоставленным самому себе, безнадзорным
- Родители регулярно указывают детям, что им делать
- Подросток может высказать свое мнение, но родители, принимая решение, к его голосу не прислушиваются
- Подросток может принимать отдельные решения сам, но должен получить одобрение родителей

Родители и подросток имеют почти равные права, принимая решение

- Подросток сам решает, подчиняться ему родительским решениям или нет



# Стили семейного воспитания

- **Демократичный** – родители ценят в поведении подростка и самостоятельность, и дисциплинированность, предоставляют ему право быть самостоятельным в каких-то областях его жизни; не ущемляя его прав, одновременно пребывают в выполнении обязанностей
- **Авторитарный** – родители требуют от подростка беспрекословного подчинения и не считают, что должны ему объяснять причины своих указаний и запретов; они жестко контролируют все сферы жизни, причем могут это делать не вполне корректно
- **«Воспитание по типу Золушки»** – высокая требовательность и контроль сочетаются с эмоционально холодным, отвергающим отношением к подростку
- **Гипоопека** – сочетание безразличного родительского отношения с отсутствием контроля
- **Гиперопека** – излишняя забота о подростке, чрезмерный контроль за всей его жизнью, основанный на тесном эмоциональном контакте, – приводит к пассивности, несамостоятельности, трудностям в общении со сверстниками

**Противоречивое воспитание** – отношение родителей к подростку как к маленькому ребенку и непоследовательность требований, когда от него ожидается то детское послушание, то взрослая самостоятельность

**Отношения с окружающими – наиболее важная сторона жизни подростков**

