

Подростковый возраст – «переходный», «трудный», «критический» – 11-15 лет

Возрастные особенности подросткового возраста.

Подростковым принято считать период развития детей от 11 - 12 до 15- 16 лет. Этот период знаменуется бурным психофизиологическим развитием и перестройкой социальной активности ребенка. Мощные сдвиги, происходящие во всех областях жизнедеятельности ребенка, делают этот возраст «переходным» от детства к взрослости. В этот период складываются, оформляются устойчивые формы поведения, черты характера, способы эмоционального реагирования, это пора достижений, стремительного наращивания знаний, умений, становление «Я», обретение новой социальной позиции. Вместе с тем, это возраст потерь детского мироощущения, появление чувства тревожности и психологического дискомфорта.

Подростковый возраст часто называют периодом диспропорций в развитии. В этом возрасте увеличивается внимание к себе, к своим физическим особенностям, обостряется реакция на мнение окружающих, повышается чувство собственного достоинства и обидчивость. Физические недостатки часто преувеличиваются.

Наиболее важным моментом психофизиологического развития подростка является половое созревание и половая идентификация, которые являются двумя линиями единого процесса психосексуального развития. На психофизиологическом уровне подростки могут испытывать дискомфорт от:

- неустойчивости эмоциональной сферы;
- особенностей высшей нервной деятельности;
- высокого уровня ситуативной тревожности.

Содержанием психического развития подростка становится развитие его самосознания. Одной из важнейших черт, характеризующих личность подростка, является появление устойчивости самооценки и образа «Я». Важным содержанием самосознания подростка является образ его физического «Я» — представление о своем телесном облике, сравнение и оценка себя с точки зрения эталонов «мужественности» и «женственности».

Особенности физического развития могут быть причиной снижения у подростков самооценки и самоуважения, приводить к страху плохой оценки окружающими. Недостатки внешности (реальные или мнимые) могут переживаться очень болезненно вплоть до полного неприятия себя, устойчивого чувства неполноценности.

Подростки чаще начинают опираться на мнение своих сверстников. Если у младших школьников повышенная тревожность возникает при контактах с незнакомыми взрослыми, то у подростков напряженность и тревога выше в отношениях с родителями и сверстниками. Стремление жить по своим идеалам, выработка этих образцов поведения может приводить к столкновениям взглядов на жизнь подростков и их родителей, создавать конфликтные ситуации. В связи с бурным биологическим развитием и стремлением к самостоятельности у подростков трудности и во взаимоотношениях со сверстниками.

Психическая организация подростка очень нестабильна, причем на всех уровнях: эмоций, чувств, интеллекта. Подростки крайне неустойчивы в самооценке и при этом – большие максималисты, одни постоянно сомневаются в своих знаниях и способностях, они подвержены частым сменам настроения, тревожны, другие излишне самоуверенны. Поэтому в подростковом возрасте не мало проблем, которые на первый взгляд, взрослым, кажутся не серьезными, но для самих подростков - это «глобальная» проблема, решить которую они не всегда в состоянии. Наиболее значимым для подростка в данный момент со стороны родителей:

1. Заинтересованность и помощь.
2. Способность родителей слушать, понимать и сопереживать.
3. Любовь родителей и положительные эмоции в семейных отношениях.
4. Признание и одобрение со стороны родителей.
5. Доверие к ребенку.
6. Отношение к ребенку как к самостоятельному и взрослому человеку.
7. Руководство со стороны родителей.
8. Личный пример родителей: способность подать хороший пример для подражания; следовать тем же принципам, которым учат детей.
9. Тесное сотрудничество со школой.
10. Интересуйтесь, с кем общается ваш ребенок .



Рекомендации родителям по преодолению кризиса подросткового возраста

- **Общаться с подростком, ненавязчиво участвовать в его жизни, чтобы он чувствовал защиту и поддержку родителей**



- **Не отвечать на агрессию подростка истериками и криками**



- **Принимать новую ситуацию, изменяя прежние правила** (позволять слушать музыку, которую хочет, запирается ненадолго в комнате, иметь карманные деньги и пр.)



- **Сформировать доверительные отношения с подростком**



- **Искать компромиссы, проявлять терпение и тактичность**
- Воспринимайте своего сына или дочь как взрослеющего человека.