

«ТАКОЙ ВОТ ПОДРОСТКОВЫЙ ВОЗРАСТ

...»

Психологические особенности



2010 год



Вот они, главные истины эти:

Поздно заметили, поздно учили...

Нет, не рождаются трудными дети,

Просто им вовремя не помогли.

Нарушение слаженности в деятельности организма и неотрегулированная новая система его функционирования являются

неуравновешенности

Повышенная утомляемость

Раздражительность

Резкие перепады настроения

Изменение артериального давления

Подросток: «В 14 лет моё тело будто

○ **Из психологического словаря:**



- «Подростковый возраст — стадия онтогенетического развития между детством и взрослостью
- (от 11–12 до 16–17 лет), которая характеризуется качественными изменениями, связанными с половым созреванием и вхождением во взрослую жизнь».

Три ступени подросткового возраста

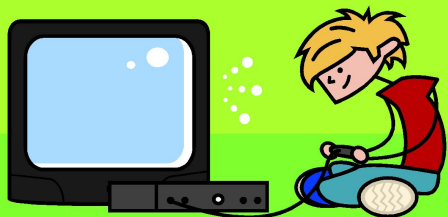


**Старший подростковый возраст
15-18 лет**



**Средний подростковый возраст
13-15 лет**

14 лет – наиболее опасный



**Младший подростковый возраст
10-13 лет**

Кризис подросткового возраста

- Кризис 13- 15 лет очень часто сравнивают с кризисом 3-х лет, только направлен он не на освоение пространства и предметные действия, а **на освоение социального пространства, пространства человеческих взаимоотношений.**



Подростковый комплекс

○ Проявления подросткового комплекса:

- чувствительность к оценке посторонних своей внешности
- крайняя самонадеянность и безапелляционные суждения в отношении окружающих
- внимательность порой уживается с поразительной черствостью, болезненная застенчивость с развязностью,
- эмоциональная неустойчивость и резкие колебания настроения . Пик эмоциональной неустойчивости – мальчики 11 – 13 лет, девочки 13 - 15 лет



Для подростков характерна полярность психики:

- Целеустремленность, настойчивость быстро сменяется импульсивностью,
- Развязность в поведении порой сочетается с застенчивостью;
- Романтические настроения нередко граничат с цинизмом, расчетливостью;
- Нежность, ласковость бывают на фоне недетской жестокости,
- Неустойчивость интересов



Парадоксы подростковой психики

- Подросток хочет вырваться из-под опеки взрослых, получить свободу, при этом не зная, что с ней делать.
- Интересно все сразу и ничего.
- Хочется всего, сразу и если позже-«то вообще тогда зачем».
- При всей своей самоуверенности подросток очень неуверен в себе.



Смена настроения

- Потребность в общении сменяется желанием уединиться;
- Нежность, ласковость бывают на фоне недетской жестокости,
- Веселье, радость может быстро смениться апатией
- Повышенная самоуверенность, безапелляционность в суждениях быстро сменяется ранимостью и неуверенностью в себе;
- Романтические настроения нередко граничат с цинизмом, расчетливостью
- Неустойчивость интересов





Каковы ощущения подростка?



Чувство
взрослости

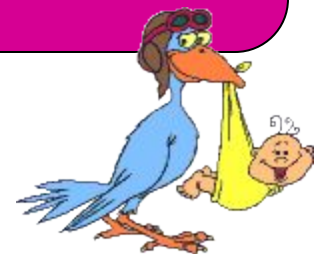
Быстрая
смена
настроени
я

Половое
созревание



Внутренний
Конфликт

Я – уникальная
личность
Я – такой же как и все



Чувство взрослости

- Подросток объективно не может включиться во взрослую жизнь, но стремиться к ней и претендует на равные со взрослыми права. Изменить он пока ничего не может, но внешне подражает взрослым.
- Отсюда и появляются атрибуты **"псевдовзрослости"**: курение сигарет, употребление алкоголя, наркотиков, тусовки, (внешнее проявление "я тоже имею свою личную жизнь"). Копирует любые взрослые отношения.



- **Внешний вид подростка - еще один источник конфликта.**
-

Меняется походка, манеры, внешний облик.

- Ещё совсем недавно свободно, легко двигавшийся мальчик начинает ходить вразвалку, опустив руки глубоко в карманы и сплёвывая через плечо. У него появляются новые выражения.
- Девочка начинает ревностно сравнивать свою одежду и причёску с образцами, которые она видит на улице и обложках журналов, выплёскивая на маму эмоции по поводу имеющих расхождений



Половое созревание

- **«Став подростком, ты приступаешь к ежеутренним мучениям у зеркала. Какой еще подарочек преподнесла тебе мать-природа сегодня? Тело и лицо, к которым ты уже притерпелся, вдруг начинают изменяться с чудовищной скоростью. Порой ты уверен, что мать-природа — настоящая садистка, потому что иначе она не вlepила бы тебе на лоб этот прыщ, его же видно за сто километров, это же вообще не прыщ, это рог растет».**

Ди Снайдер



Внутренний конфликт

**Я – это я. Я сам всё
знаю! Я буду
делать всё так, как
считаю нужным!**

**Я должен
выглядеть как все
в моей компании.
Я не должен
выделяться в
классе.**



Борьба подростка:

- **За то, чтобы перестать быть ребенком.**
- **За утверждение среди сверстников.**
- **За прекращение посягательства на его физическое начало, неприкосновенность.**
- **Против замечаний, обсуждений по поводу его физической взрослости.**



**Главным для подростка со
стороны семьи является:**

- Любовь**
- Доверие**
- Понимание**
- поддержка**



Правила для родителей подростков:

- Помочь ребенку найти компромисс души и тела.
- Все замечания делать в доброжелательном , спокойном тоне, без ярлыков.
- Помните, пока развивается тело ребенка, болит и ждет помощи его душа.
- Не перегружайте ребенка опекой и контролем.
- Демонстрируйте взаимное уважение.
- Поддерживайте подростка. В отличие от награды поддержка нужна даже тогда, когда он не достигает успеха.
- Имейте мужество. Изменение в ребенке требуют практики и терпения.

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ:

1. Старайтесь, говорить со своим ребенком открыто и откровенно на самые деликатные темы.
2. Рассказывайте о своих переживаниях в том возрасте, в котором сейчас ваши дети.
3. Будьте открыты для общения с ребёнком, даже если вы чего-то не знаете или в чем-то сомневаетесь, не стесняйтесь сказать ему об этом.
4. Постарайтесь сделать так, чтобы ваши дети не воспринимали сексуальные отношения как нечто грязное и постыдное. От этого во многом зависит их физиологическое взросление.
5. В период полового созревания мальчикам важно получить поддержку и одобрение со стороны мам, а девочкам – со стороны пап.
6. Проявляйте ласку к своим детям, демонстрируйте им свою любовь.



**Успехов Вам,
уважаемые
родители!**