

«Психолого-физиологические особенности подросткового возраста»

Правильно воспитывать подростка – это задача для родителей не из легких, наша задача подсказать Вам, как же найти подход к Вашему ребенку в этот непростой период.

Пик эмоциональной неустойчивости приходится у мальчиков на возраст 11-13 лет, у девочек - 13-15 лет. Это связано с физиологическими изменениями, а как следствие и психологическими, которые происходят у подростка в данный возрастной период.

Психолого-физиологические новообразования:

- 1) Перестройка гормонального статуса (повышается активность, падает внимание, ухудшается успеваемость и поведение)
- 2) Изменяется костно-мышечная система (появляется неуклюжесть, неповоротливость)
- 3) Увеличение и рост массы тела (чувство неуверенности в себе, повышенная утомляемость)
- 4) Становление эндокринной системы (появление акне, снижение самооценки, дискомфорт)
- 5) Гормональная перестройка оказывает свое влияние и на состояние вегетативной и центральной нервной системы (быстрая смена настроения, раздражительность, агрессия)

Наиболее значимым для подростков в данном возрасте является: («Я концепция»)

- **У девочек:** поиск поддержки, необходимость делиться секретами.
- **У мальчиков:** самоутверждение, завоевание авторитета среди сверстников.

В период полового созревания у подростков внутреннее равновесие нарушено из-за скачков гормонального фона. Подростки становятся раздражительными, нетерпеливыми. В них просыпается бунтарский дух, который вызван страхом перед своим будущим. Приступы лени у подростков граничат с упрямством, которое невероятно мешает жить счастливо и им, и окружающим их взрослым людям.

Кажущееся чувство взрослости не дает подросткам принять помощь от родителей в решении их собственных проблем, поэтому общение родителей с подростками будет более продуктивным, если родители будут понимать, что происходит с их ребенком, сопереживать ему и помогать справиться с его состоянием, чем раздражаться и критиковать его.

Необходимо помочь подростку поднять его самооценку, и таким образом решится половина проблем. Не оставляйте своих детей без поддержки в этот сложный период их жизни.

Некоторые родители позволяют поступать своим подросткам так, как им заблагорассудится. Но оставшись без поддержки, подростки приходят к истине, набив шишек.

Даже если эти маленькие взрослые не слушают вас, объясняйте им, почему надо поступить так или иначе. Почему что-то делать нельзя, просто наложить запрет недостаточно, это вызовет обратную реакцию. С подростками надо договариваться, спорить с ними. Только так они почувствуют, что их уважают и что с их точкой зрения считаются. Только так они научатся понимать других, а главное собственных родителей.

Влияние на подростка ровесников и родителей

В подростковом периоде, ребенок склонный к тому, чтобы попадать под чужое влияние.

С четырнадцатилетнего возраста, на образ жизни ребенка начинают влиять его ровесники. Ребенок открывает для себя новые книги, музыку, и другие предпочтения, которые зачастую чужды их родителям в силу поколенческой разницы.

В силу физических и психологических изменений, ребенок совершает переоценку ранее усвоенных догм и ценностей. Те принципы, которые были привиты родителями, поддаются анализу и сомнению.

Те же самые процессы происходят и у его ровесников. Общие проблемы укрепляют эмоциональную связь с ровесниками, что в свою очередь негативно влияет на привязку ребенка к его семье.

Как правило, подростки очень часто разочаровываются в своих друзьях – это очень характерно для подросткового возраста. Взрослея, ребенок начинает понимать, что агрессия, грубость, конфликтность по отношению к родителям, не имеет никаких полезных плодов.

Идеалы, которые подросток вырабатывает вместе со своими ровесниками, зачастую рушатся, не выдерживая жизненного реализма. К моменту окончания школы, влияния родителей на подростка восстанавливается.

Огромное значение в распределении влияния имеет также семейная обстановка. В семьях, где господствует взаимопонимание, дети, как правило, растут в условиях свободы и независимости, то есть индивидуальны в своих предпочтениях.

За дружеской беседой родителям удастся не только косвенно контролировать жизнь подростка, но и тонко на нее влиять. Если в семейных отношениях отсутствует взаимопонимание – методы родительского контроля и воспитания зачастую очень жесткие.

В сложных семьях, дети вынуждены искать поддержки извне, часто становясь жертвой плохого влияния других детей.

Для нормального развития подростков необходимы определенные условия:

- информация о современной жизни; они имеют право и должны получать достаточно достоверную информацию по всем волнующим подростков вопросам, проверять ее и анализировать (секс, уголовное право, наркотики и алкоголь, религия, секты, молодежное движение и т.д.);

- сочетание свободы и ответственности в деятельности; подросткам необходимо конструктивное взаимодействие со взрослыми, принятие выработанных правил в школе, семье, обществе;

- принятие себя (своего физического Я, характера, особенностей, эмоций и т.д.);

- обучение навыкам достойного поведения (взаимодействия, отстаивания чувства собственного достоинства).