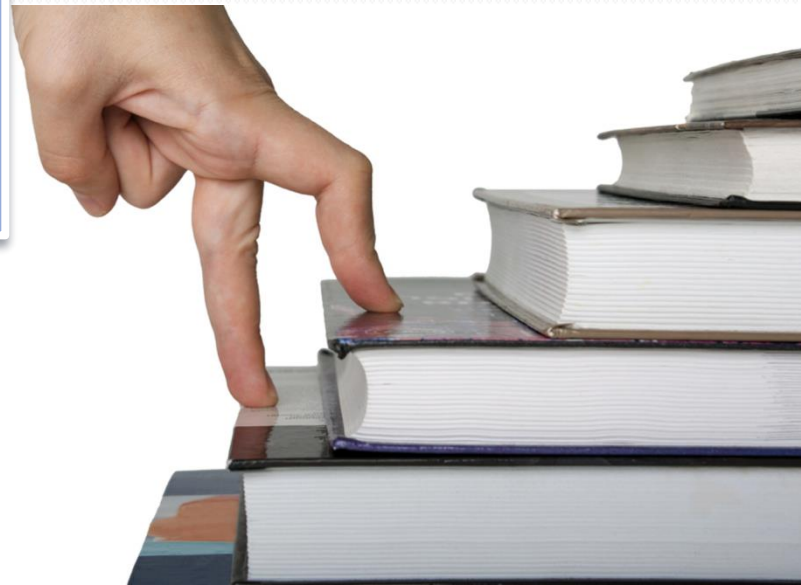


«Особенности подросткового возраста»

Педагог-психолог:
Сафонова А.Ю.

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



Физиологические изменения подросткового возраста:

Интенсивное физическое и физиологическое развитие

Изменение роста и веса сопровождается изменением пропорций тела

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.

Психологические изменения:

Усиливается
развитие самосознания:

```
graph TD; A[Усиливается развитие самосознания:] --> B[чувство взрослости]; A --> C["Я-концепция"];
```

чувство взрослости

“Я-концепция”

Чувство взрослости проявляется:

- В желании, чтобы все – и взрослые, и сверстники – относились к нему не как к маленькому, а как к взрослому
- В стремлении к самостоятельности.
- Появляются собственные взгляды, оценки, собственная линия поведения, формирование ценностных установок.
- Ориентированы на активное отстаивание своих прав при пренебрежении к обязанностям.



«Я-концепция»:

Возникает
интерес к
своему
внутреннему
миру

Постепенное
усложнение и
углубление
самопознания

Склонность
к рефлексии.

Социальные изменения:

Возникает
потребность в
доверительном
общении.

Появляются
«авторитеты».

У подростков
велика потребность
в общении и
дружбе.



Три кита в общении с подростками:

терпение;

A white arrow pointing downwards, connecting the first box to the second.

внимание;

A white arrow pointing downwards, connecting the second box to the third.

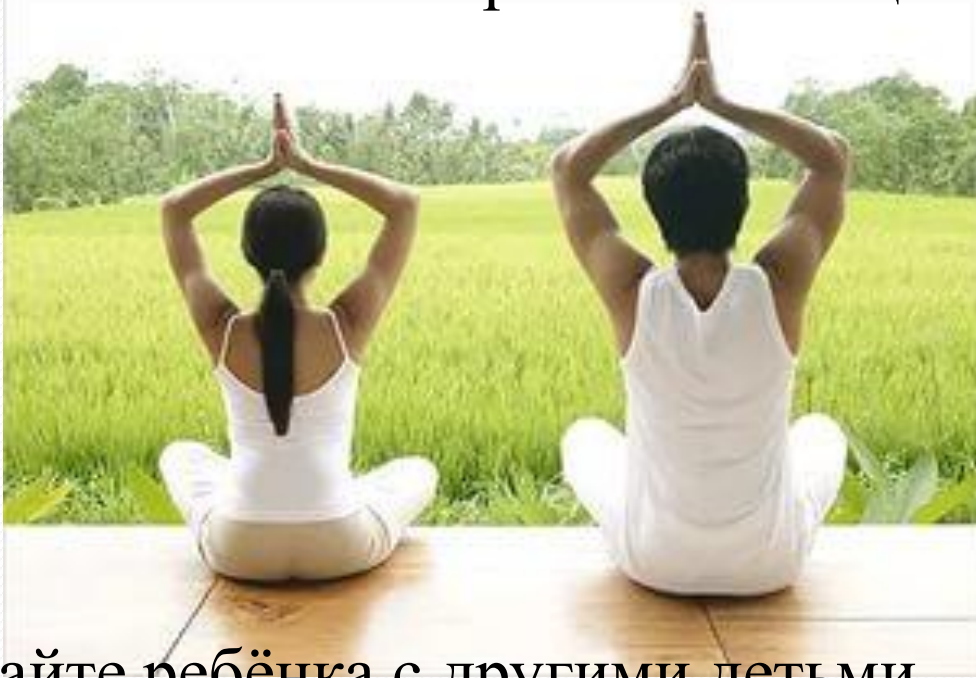
деликатность

Советы родителям:



- Любовь и принятие (вербальное и невербальное поглаживание).
- Принимайте ребенка таким, какой он есть.
- Поймите причину. Доверьте подростку то, чего раньше не доверяли.
- Проявляйте искренний интерес.

- Делитесь опытом, рассказывайте своему ребенку о себе.
- Будьте вместе. Займитесь с ребёнком общим делом.




- Не сравнивайте ребёнка с другими детьми.
- Не давите на подростка.

- Правила и обязанности.
- Право на одушевленное и неодушевленное пространство (свою компанию, свою девушку и свою комнату).



- Помните: пережитые вместе положительные эмоции — это «золотой фонд» вашей жизни с ребёнком!



«Не опекайте меня, не ходите за мной, не связывайте каждый мой шаг, не свивайте меня пеленками присмотра и недоверия, не напоминайте и словом о моей колыбели. Я самостоятельный человек. Я не хочу, чтобы меня вели за руку. Передо мной высокая гора. Это цель моей жизни. Я вижу ее, думаю о ней, хочу достичь ее, но взойти на эту вершину хочу самостоятельно. Я уже поднимаюсь, делаю первые шаги. И чем выше ступает моя нога, тем более широкий горизонт открывается мне, тем больше я вижу людей, тем больше познаю их, тем больше людей видят меня.

От величин и безграничности того, что мне открывается, делается страшно. Мне необходима поддержка старшего друга. Я достигну своей вершины, если буду опираться на плечо сильного и мудрого человека. Но мне стыдно и боязно сказать об этом. Мне хочется, чтобы все считали, что я самостоятельно, своими силами доберусь до вершины».

Василий Александрович Сухомлинский



Спасибо за
ВНИМАНИЕ