

# Особенности подросткового возраста

# Подросток- кто он?

**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» (Психологический словарь).**

# Физиологические особенности

- 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.
- Нарушение функционирования нервной системы.

# Психологические особенности

- снижение работоспособности, интереса к учебе.
- подросток становится невнимательным, рассеянным;
- эмоции подростка подвижны и противоречивы;
- ведущая деятельность – коммуникативная;
- для подростков характерна полярность психики
- формируется новый образ физического “Я”;
- чувство Взрослости - одно из новообразований подросткового возраста;
- формирование «Я-концепции».

# Новый образ физического «Я»

- Резко повышается интерес к своей внешности:
- Подросток 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

# Полярность психики

- Целеустремленность, настойчивость и импульсивность;
- Настойчивость может смениться апатией, отсутствие стремлений и желаний что-либо делать;
- Повышенная самоуверенность, безапелляционность в суждениях быстро сменяется ранимостью и неуверенностью в себе;
- Потребность в общении сменяется желанием уединиться;
- Развязность в поведении порой сочетается с застенчивостью;
- Романтические настроения нередко граничат с цинизмом, расчетливостью;
- Нежность, ласковость бывают на фоне недетской жестокости.

# Чувство Взрослости

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

# Проявление чувства Взрослости

- В желании, чтобы все – и взрослые, и сверстники – относились к нему не как к маленькому, а как к взрослому.
- В стремлении к самостоятельности, желании оградить некоторые стороны своей жизни от вмешательства родителей.
- Появляются собственные вкусы, взгляды, оценки, собственная линия поведения.
- Появляется моральный “кодекс”, предписывающий подросткам четкий стиль поведения в дружеских отношениях со сверстниками:



# Формирование «Я-концепции»

- Примерно в 12-13 лет возникает интерес к своему внутреннему миру, а затем происходит постепенное усложнение и углубление самопознания.
- Сложные переживания, связанные с новыми отношениями, личностные черты и поступки анализируются подростком пристрастно.
- Подросток хочет понять, какой он на самом деле, и представляет себе, каким он хотел бы быть ( «Я»- реальный и «Я»- идеальный).
- Разрыв между идеальным образом и действительным своим положением приводит к *неуверенности в себе*, что внешне может выражаться в *обидчивости, упрямстве, агрессивности*.
- Личностная рефлексия (самоанализ), потребность разобраться в себе самом порождают и исповедальность в общении с ровесниками, и дневники, которые начинают вести именно в этот период, стихи и фантазии.

# Подростковый комплекс

Психологические особенности подросткового возраста получили название "**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, желанием быть признанным и оцененным другими - с показной независимостью, борьба с авторитетами, общепринятыми правилами и распространенными идеалами - с обожествлением случайных кумиров;
- целеустремленность, настойчивость и импульсивность;
- на все требуют доказательств;

# Подростковый комплекс

- неустойчивость может смениться апатией, отсутствие стремлений и желаний что-либо делать;
- повышенная самоуверенность, безапелляционность в суждениях быстро сменяется ранимостью и неуверенностью в себе;
- потребность в общении сменяется желанием уединиться;
- развязность в поведении порой сочетается с застенчивостью;
- романтические настроения нередко граничат с цинизмом, расчетливостью;
- нежность, ласковость бывают на фоне, крайней жестокости;
- стремятся быть взрослыми, но избегают ответственности;
- выбирают себе кумиров;
- проявляется соревновательный мотив.

# Агрессия – это...

- «Агрессия» (лат.) – «нападение», «приступ».
- В психологии – деструктивное поведение, противоречащее нормам и правилам существования людей в обществе, приносящее физический или моральный ущерб людям, или вызывающее у них психологический дискомфорт.
- Выражение эмоции. Эмоция - это то, что мы испытываем вне зависимости от наших желаний и тем более желаний окружающих людей. Эмоции нельзя запретить, им необходимо давать выход, но можно научиться выражать любые эмоции в социально приемлемой форме
- Чаще всего ребенок бывает агрессивным из-за психологических проблем, с которыми ему не удастся справиться

# Агрессия – это...

- Средство достижения какой-либо значимой цели;
- Способ психологической разрядки;
- Способ удовлетворения потребности в самореализации и самоутверждении.

# Проявления агрессии

- Мимика
- Поведение
- Речь

# МИМИКА



# Жесты





# Агрессия – может быть

- Физической -использование физической силы против другого человека или объекта;
- Вербальной - выражение негативных чувств через форму (ссора, крик) или через содержание (угрозы, оскорбительные выражения, ненормативная лексика, проклятья);
- Направленной на себя (аутоагрессия) -самообвинение, самоунижение, нанесение себе телесных повреждений, суицидальные попытки и т. д.

# Причины

- - «Семейные»
- - «Личные»
- - Ситуативные
- - Социально-биологические

# «Семейные» причины

- Неприятие детей родителями
- Безразличие или враждебность со стороны родителей
- Разрушение эмоциональных связей в семье
- Неуважение к личности ребенка
- Гипоопека или гиперопека
- Недостаток (реже избыток) внимания со стороны родителей
- Ограничение физической активности
- Отказ в праве на личную свободу
- Агрессивное поведение как привычная модель поведения в семье
- Конфликты между супругами

# «Личные» причины

- Неуверенность в собственной безопасности (постоянное подсознательное ожидание опасности)
- Личный отрицательный опыт
- Эмоциональная нестабильность
- Недовольство собой (низкая самооценка)
- Чувство вины

# «Ситуативные» причины

- Плохое самочувствие, переутомление
- Нерациональная диета (влияние продуктов питания)
- Неблагоприятные факторы внешней среды ( шум, вибрация, теснота, температуры воздуха и т.д.)
- Поведение находящихся рядом «значимых» людей
- Введение ограничений в поведение ребёнка (увеличение темпа или сложности деятельности, отрицательная оценка успешности ребёнка)
- Реакция на некорректную и нетактичную критику, оскорбительные и унижительные замечания
- Страх

# Социально-биологические причины

- Пол
- Наследственная предрасположенность
- Органические факторы (травмы головного мозга и т.д.)
- Ярко выраженный холерический темперамент
- Выраженная гиперактивность

# Чего хотят подростки

- прислушивайтесь к мнению подростков;
- интересуйтесь здоровьем и проблемами своих детей;
- понимайте своих детей, помогайте им в трудную минуту, решайте с ними их проблемы.
- не бейте своих детей, не ругайте, любите, не сажайте в угол, больше уделяйте им внимания.
- не запрещайте гулять.
- постарайтесь доверять своим детям, быть примером для них, помогать им, наставлять на путь истинный.
- если в вашей семье есть еще младшие дети, уделяйте подростку столько же времени, как и младшему.
- Лучше смотрите за воспитанием детей, заставляйте их заниматься, ведь в дальнейшем им это пригодится.

# Чего хотят подростки

- постарайтесь быть добрее, не заставляйте подростка делать то, что он не хочет делать;
- не давите на подростка;
- в учебные дни меньше давайте работы по дому;
- не читайте личные записи, не лазьте по карманам, разрешайте больше общаться по телефону;
- не заставляйте есть почти как по режиму. Захочу-поем!
- уважайте своего ребенка. почаще общайтесь с ним;
- не запрещайте говорить все, что мы о вас думаем;
- не спрашивайте, во сколько пришла домой после ночного гуляния, не разговаривайте по утрам, когда я сплю;
- проявляйте больше терпения, не ругайте очень часто, не вмешивайтесь в личную жизнь;
- помогайте с домашним заданием;



# Чего хочет подросток

- станьте лучшим другом;
- не надоедайте с расспросами, не наказывайте за опоздание, не подслушивайте телефонные разговоры и не читайте SMSки;
- не слушайте сплетни про своих детей;
- проводите больше времени с детьми;
- давайте на расходы карманные деньги;
- выслушивайте все проблемы, покупайте все, что захотят;
- разрешайте иногда не ходить в школу и выспаться после ночного гуляния;
- доверяйте своим детям, входите в их ситуации, ставьте себя на их место;
- не лезьте в наши проблемы и не пытайтесь узнать наши секреты;
- любите своих детей, ведь мы вас очень любим.

# Шпаргалка для родителей

- Не запугивайте, не угрожайте ребенку – полученное таким способом послушание подрывает веру подростка в себя и в вашу любовь;
- Не прибегайте к насилию – насилие всегда воспроизводится;
- Не провоцируйте, не шантажируйте, не подкупайте ребенка – вы даете тем самым ему наглядный урок манипулирования людьми и чувствами;
- Не оценивайте, не сравнивайте подростка с другими – принимайте его таким, какой он есть;
- Не сдерживайте своих чувств – старайтесь следовать при этом принципу «здесь и теперь»: чувства, выраженные потом или авансом, редко оказываются подлинными;

# Шпаргалка для родителей

- Не замалчивайте проблемы и конфликты – высказывайте сами и непременно выслушивайте детей;
- После эксцесса сразу отреагируйте - максимально быстро разберитесь в ситуации, выяснив причину поведения и чувства подростка в этот момент;
- Регулярно высказывайте подростку своё уважение человеку, который, воздержавшись от гнева и оскорбительных высказываний, проявил свою силу и зрелость;
- Регулярно демонстрируйте подростку конечную неэффективность агрессивного поведения;
- Говорите подросткам правду;
- Регулярно проясняйте, устанавливайте и контролируйте границы дозволенного в поведении. Сами не нарушайте этих границ в присутствии подростка;
- Не приносите жертв – ребенку не может быть хорошо, если плохо вам;
- Не отвергайте ребенка, как бы тяжело он ни провинился.

# Куда можно обратиться за ПОМОЩЬЮ

**Информационно-просветительский отдел по  
пропаганде ЗОЖ «Ювентус-Н»**

г. Новосибирск, ул. Никитина, 15

Т.266-11-06 (информационный телефон по вопросам  
сохранения здоровья)



До новых встреч!

266-11-06