

## Подростковый возраст: что должен знать родитель.

**Подростковый возраст – это период онтогенеза от 10-11 до 14-15 лет.**

Он является критическим, т.к. связан с «трудностями роста»: половым созреванием и «гормональными выбросами», ростом мышечной и костной ткани, диспропорцией в формировании анатомии, общей диспропорцией в физиологии и психике.

Девочки растут быстрее мальчиков. Именно поэтому девочки 5-8 классов обычно выше и крупнее мальчиков.

«Длинноногость» обусловлена тем, что происходит рост трубчатых костей конечностей, а «угловатость» и «неуклюжесть» обусловлены диспропорцией в нарастании костей и мышечной ткани не в пользу последней. Следствием переживаний по поводу своей внешности может стать снижение самооценки, неуверенность в себе.

Именно поэтому родителям следует заранее готовить своего ребенка к «возможным проблемам».

**Рассказывайте о том, что вы чувствовали и какие ситуации возникали с ровесниками у вас.**

Подросток обязательно станет делиться с вами своими проблемами. Важно формировать перспективу, задавать «вектор развития»: «Если ты будешь посещать спортивный кружок, то станешь менее напряженным и быстрее превратишься в прекрасного лебедя...» Ни в коем случае нельзя позволять родителям фразы типа «Ты разбил чашку – такой неповоротливый!», «Я тебе уже сто раз объясняла - такой бестолковый,

ты до сих пор не понял решение задачи!» или «Что ты пишешь, как курица лапой!» Таким образом, **физиология тесно связана с психологией.**

Если у ребенка наблюдается гипертония, то это может быть связано с ростом сердца и пока еще небольшими кровеносными сосудами.

Именно поэтому **важно соблюдать режим дня, дозировать как физическую, так и психоэмоциональную нагрузку.** Правильное построение режима дня и его соблюдение – залог здоровья, успехов в учении.

Так, **сон должен составить для младших подростков 10-11 часов, для средних и старших подростков – 8-9 часов.**

**Выполнять уроки следует с 18.00-19.30, начиная с «легких».**

Кроме этого, распорядок дня – это способ развития произвольности. В центральной нервной системе (ЦНС) наблюдается усиление подкорковой активности, т.е. процессы возбуждения преобладают над процессами торможения. В поведении подростка прослеживается эмоциональная неустойчивость, связанная с резкими перепадами настроения, а также гиперактивность, вследствие чего падает внимательность, ухудшается поведение и успеваемость. Рост ЦНС отражается на тонкой моторике, ухудшается почерк; а также на речь и, зачастую, ответы подростка превращаются в «вытягивание» из него того или иного материала (учебного).

В целом же в результате «перестройки» у пяти-и шестиклассников наблюдается временное **снижение успеваемости, часто это является причиной «плохого поведения».**

Именно на этом этапе развития ребенку **жизненно необходимо понимание и поддержка**

**взрослого! Это время «закрепления ценностей» и усвоения позитивного опыта в разрешении проблемных ситуаций.**

**Возраст 13-15 лет- это второй этап полового созревания.** Подростки становятся менее раздражительны, чем младшие, **они становятся независимыми от взрослых.** Под влиянием гормонов растет мышечная масса, повышается работоспособность. Значительно **усиливается интерес к противоположному полу.** Для этого возрастного этапа мериллом успеха является внешность подростка. Отставание от своих сверстников в росте и весе болезненно воспринимается ребятами.

Эти недостатки видимы, и именно они бросаются в глаза.

Именно **внешность и желание не быть отвергнутым**, ведь общение со сверстниками становится ведущим, **заставляет подростков по-своему решать проблемы комплекса неполноценности.**

Одни заявляют о себе тем, что начинают курить, а другие находятся в перманентном конфликте со взрослыми и некоторыми сверстниками – хамят, грубят, веселят окружающих, используя тактику «сердитого внимания».

Более того, развитие «Я», потребности «в чувстве значительности», а не просто желание быть в среде сверстников и занимать определенную позицию в социуме (классе), как раз и проявляются в общении.

Если для младшего подросткового возраста **характерно общение, связанное с поведением и учением, то для среднего и старшего подростка – вокруг вопросов личности, индивидуальности.**

Примером этого может служить один из таких приемов, формирующих социальные барьеры, как осмеяние. Часто взрослые приписывают недостатки окружению, на самом же деле речь идет о потребности подростка в овладении конструктивными способами взаимодействия. Отсутствие позитивного опыта часто приводит к дезадаптации.

В основе дезадаптации лежит конфликт, а под его влиянием неадекватное реагирование на условия и требования социума в форме тех или иных отклонений в поведении (**послушание или бунтарство**).

Если родители подростка непостоянны в своих реакциях на его поведение и учение: то хвалят, то, наоборот, бранят и сурово наказывают, не обращая внимания, подросток становится тревожным, озлобленным – он не знает, что делать!

Проблема в том, что **подростку необходим взрослый, для того, чтобы научиться быть взрослым! Развитие ответственности за действия и поступки, осознанности начинаются в семье.**

Основой является **четкое распределение обязанностей (уборка, мытье посуды и другое).** Это необходимо решить на семейном совете. Обязанности должны иметь все. **Назначьте санкции за нарушение или невыполнение и, главное, выработайте единое требование** – это единственный способ повышения ответственности, а также ухода от манипуляции. И не вздумайте перекладывать воспитание на плечи бабушек и близких!

**Плохое поведение** – это первый признак того, что потребность в «принятии и уважении», «самовыражении» не удовлетворяется. Слабая успеваемость – это низкая школьная мотивация, которая обусловлена неумением делать выбор и брать на себя ответственность за решения. Период, когда ребенок становится подростком, сложен не только для него, но и для нас – тех взрослых, которые с ним взаимодействуют.

Неудивительно, что у нас тоже могут возникнуть те или иные трудности во взаимодействии с ними. Мы с вами рассмотрели сегодня психологические особенности ранней юности. В зависимости от индивидуальных особенностей у подростков могут возникнуть специфические трудности при прохождении подросткового возраста, а наши советы помогут вам в этом.

### **Советы родителям.**

- Совет 1. Рассказывайте о том, что вы чувствовали и какие ситуации возникали с ровесниками у вас.
- Совет 2. Помните, что **физиология тесно связана с психологией**
- Совет 3. **Важно соблюдать режим дня, дозировать как физическую, так и психоэмоциональную нагрузку**
- Совет 4. **Сон должен составить для младших подростков 10-11 часов, для средних и старших подростков – 8-9 часов.**

- Совет 5. **Выполнять уроки следует с 18.00-19.30, начиная с «легких».**
- Совет 6. **На этом этапе развития ребенку жизненно необходимо понимание и поддержка взрослого! Это время «закрепления ценностей» и усвоения позитивного опыта в разрешении проблемных ситуаций.**
- Совет 7. **Подростку необходим взрослый, для того, чтобы научиться быть взрослым! Развитие ответственности за действия и поступки, осознанности начинаются в семье.**
- Совет 8. **В семье должно быть четкое распределение обязанностей (уборка, мытье посуды и другое).**
- Совет 9. **Назначьте санкции за нарушение или невыполнение и, главное, выработайте единое требование**

**А главное...**  
**понимать своего**  
**ребёнка!!!**