

«Психологические особенности подросткового возраста»



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**

Подростковый возраст



Рассматривается как этап развития личности, процесс перехода от зависимого, опекаемого детства, когда ребенок живет по особым правилам, установленным для него взрослыми к самостоятельной жизни.

Особенности подросткового этапа



В это время складываются, оформляются устойчивые формы поведения, черты характера и способы эмоционального реагирования, которые в дальнейшем во многом определяют жизнь взрослого человека, его физическое и психическое здоровье.

Основные особенности подросткового возраста

- Развитие самосознания

- Внешнее бунтарство

- Потребность в доверительном общении

- Потребность в общении и дружбе

- Склонность к риску

- Подверженность влиянию со стороны сверстников

- Низкая стрессоустойчивость

Младший подростковый возраст



Младший подростковый возраст



Десятилетний ребенок легко воспринимает окружающую его жизнь. Он доверчив и уравновешен в общении со сверстниками и со своими родителями. Забота о собственной внешности стоит у него на втором плане. Это начало подросткового периода, длящегося до 15-летнего возраста. Однако уже через год в организме ребенка начинается процесс полового созревания.

Младший подростковый возраст



У одиннадцатилетнего подростка меняется поведение. На фоне своей усиленной импульсивности и частой смены поведения он ссорится со сверстниками. По-другому начинают относиться подростки к родителям и педагогам. У ребенка развивается волевая сфера, авторитарность взрослых воспринимается им с явным негативом. Особенно болезненно подросток воспринимает такой стиль воспитания, который подавляет инициативу и активность.

Младший подростковый возраст



При достижении двенадцатилетнего возраста импульсивность подростка несколько сглаживается. Он начинает более позитивно смотреть на окружающий его мир. В этот период ребенок все более и более увеличивает свою автономию в семье, однако при этом усиливается влияние на его поведение сверстников.

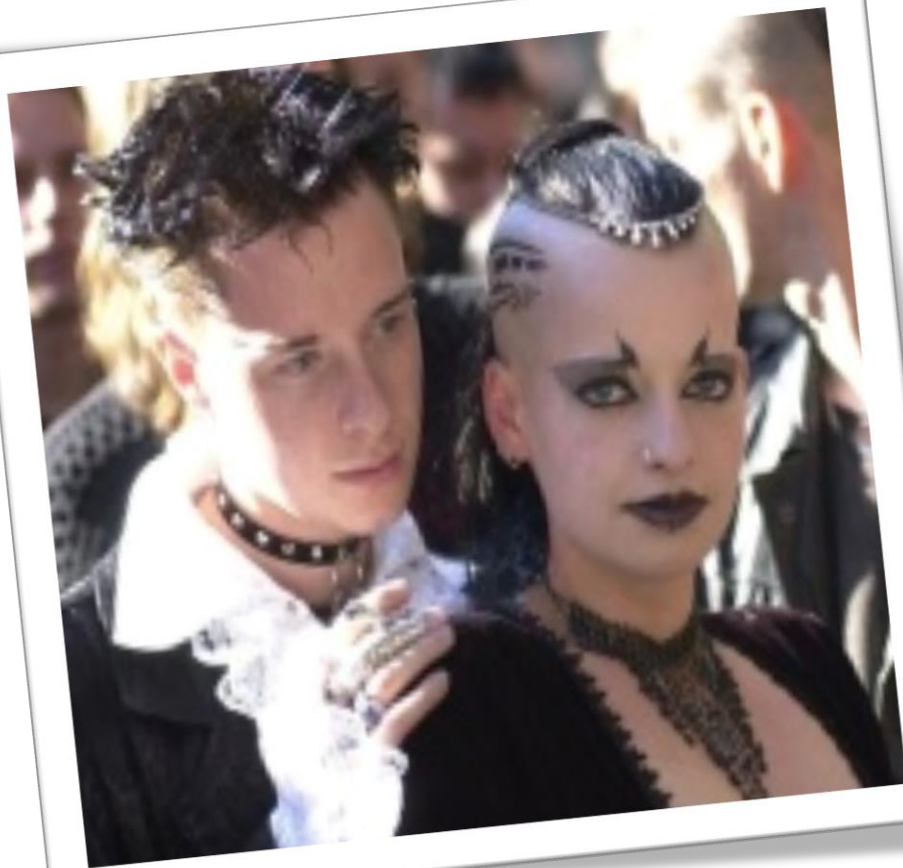
Средний подростковый возраст



Тринадцатилетний подросток часто обращен внутрь себя. В этом и заключена основная особенность данного возрастного периода.

В 13 лет бурно развиваются сознание и самосознание. Это вызывает интерес, прежде всего, к своей личности. Именно поэтому подросток нередко замыкается, проявляя особую чувствительность к критике.

Средний подростковый возраст



В возрасте 13-14 лет меняется система ценностей и интересов. То, что было ценно, обесценивается, появляются новые кумиры, характер взаимоотношений со взрослыми и родителями часто носит протестный характер. В этом возрасте подростки тянутся ко всему необычному, часто увлекаются неформальными течениями.

Средний подростковый возраст



В 14 лет завершается процесс полового созревания человека. Подросток вновь переносит свое внимание на окружающий его мир. Он общителен и энергичен, экспансивен и уверен в себе. Одновременно повышается его интерес к людям, к их внутреннему миру. При этом подросток часто сравнивает себя с другими.

Средний подростковый возраст



Основными особенностями пятнадцатилетнего возраста являются самостоятельность и максимализм. Ребенок проявляет жажду освобождения от любого внешнего контроля и стремится к полной независимости. Все это сочетается с началом этапа осознанного самовоспитания и развитием самоконтроля.

Фрагмент из фильма «Подростки и родители»



1 отрезок.mp4



2 отрезок.mp4

Старший подростковый возраст



Шестнадцатилетний возраст характерен равновесием, жизнерадостностью и увеличением внутренней самостоятельности. Эти черты характера приходят на смену прошлой мятежности. Юношеский возраст – период, когда молодой человек устремлен в будущее и уравновешен. Однако это начальная стадия нового этапа.

Старший подростковый возраст (юношество)



Года от 16 до 18 лет относятся к ранней юности, а от 18 до 25 – к поздней. Но главной особенностью всего этого периода является осознание человеком своей индивидуальности, неповторимости и непохожести на остальных. Это нередко приводит к появлению чувства одиночества и внутренней напряженности.

Дружеские отношения



Самоопределение



Как преодолеть подростковые проблемы?

Чтобы развитие подростка происходило без эксцессов и бурных выяснений отношений, рядом с ним всегда должен быть мудрый взрослый. Родителям в этот период нужно запастись терпением и любовью. Это кризисное состояние вашего ребенка, его нужно пройти так, чтобы не допустить ломки личности и психологических проблем в дальнейшем.

Советы родителям подростков

- ✓ относитесь серьезно ко всем проблемам вашего ребенка;
- ✓ внимательно следите за состоянием здоровья детей;
- ✓ внесите коррективы в прежние правила, права и обязанности вашего сына или дочери;
- ✓ расширьте зону самостоятельности подростка;
- ✓ очень бережно контролируйте ребенка, хвалите его даже за самые маленькие победы;

Советы родителям подростков

- ❖ постарайтесь в общении, не забывайте о вежливости, даже если любимого отпрыска хочется наказать;
- ❖ не критикуйте подростка в присутствии его сверстников, это самая грубая ошибка, которую можно представить;
- ❖ если вы хотите, чтобы сын или дочь звонили вам, когда задерживаются, делайте так сами. Звоните мужу, детям, своим родителям, друзьям, чтобы подростки воспринимали это не как контроль, а норму поведения воспитанного человека;

Советы родителям подростков

- ❖ не бойтесь признаваться в своих промахах и ошибках, ребенок вас будет уважать за это;
- ❖ не обманывайте детей;
- ❖ всегда объясняйте, почему нужно сделать так, а не иначе;
- ❖ обсуждайте с ребенком семейные планы, финансовые траты, вовлекайте его в жизнь семьи, с вниманием прислушивайтесь к его предложениям;
- ❖ любите своего ребенка и верьте в него.

Рекомендуемая литература

- * Заряна и Нина Некрасовы, - «Перестаньте детей воспитывать – помогите им расти»;
- * Стивен Фрай,- «Моав, умывальная чаша моя»;
- * Адель Фабер, Элейн Мазлиш,- « Как говорить, чтобы дети слушали, и как слушать, чтобы дети говорили»;
- * «Как говорить, чтобы подростки слушали, и как слушать, чтобы подростки говорили»
Анатолий Некрасов, - «Материнская любовь»

Служба экстренной психологической помощи

Консультацию квалифицированного психолога: вас выслушают и поддержат, помогут разобраться в сложившейся ситуации, при необходимости Вам окажут содействие в поиске информации о лечении, реабилитации и иных учреждениях здравоохранения.

**Государственное бюджетное образовательное
учреждение для детей, нуждающихся в психолого-
педагогической и медико- социальной помощи,
Новосибирской области**

«Областной центр диагностики и консультирования»

**Адрес: г. Новосибирск, ул. Народная, 10,
телефон 276-02-23, 276-05-12**

Служба экстренной психологической помощи

На сайте МЧС открыт бесплатный круглосуточный online кабинет психолога.

**Бесплатные онлайн консультации психолога,
центры психологической помощи в трудных
жизненных ситуациях**

**Детский телефон доверия +7 800 2000-122
работает ежедневно и круглосуточно,
все консультации бесплатные.**

**СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ !**