

## Школа психологических знаний для родителей

### 1. «Почему этот возраст называют «трудным»?»

Родители подростков должны знать, что различные системы организма подростка развиваются неравномерно. Часто кровеносная система не успевает за ростом костной и мышечной. Идёт гормональная перестройка, половое созревание, завершается формирование мозга. Подросток часто жалуется на быструю утомляемость, головные боли, головокружение, сердцебиение. Это, как правило, не симуляция, а проявление особенностей развития. В этот период организм и чувствителен и особенно раним к внешним воздействиям. Поэтому очень важно создавать для подростков щадящий режим, следить, чтобы они полноценно питались, достаточно спали, отдыхали, гуляли.

Происходят изменения и в эмоционально-чувственной сфере. Для подростков характерна повышенная эмоциональность, перепады настроения, от безудержного веселья к унынию и обратно, острая чувствительность к неудачам. Иногда наблюдается повышенная агрессивность.

В определённых ситуациях (плохая отметка, выговор за плохое поведение) подросток может скрывать под маской безразличия, показной уверенностью тревогу, волнение, огорчение, беспомощность.

Важно помнить, что подростки не всегда способны себя контролировать, не смотря на всё своё стремление к взрослости, в силу всех происходящих изменениях с ними.

Помните, ваши дети ждут от вас понимания и поддержку! Знайте, что:

- Подросток – уже **не ребёнок**, но ещё и **не взрослый**;
- **Стремление к взрослости**, но избегание взрослой ответственности;
- Освоение пространства **человеческих взаимоотношений**;
- **Ребёнок отдаляется от родителей** и уходит в свой мир – мир сверстников;
- Подростку хочется получить **свой собственный, уникальный и неповторимый опыт**, сделать свои ошибки и учиться именно на них;
- У подростка развивается **рефлексивная способность**, т.е. способность к самонаблюдению, изучению собственного поведения. Частично может правильно себя оценить как с «+», так и с «-» стороны;
- Происходит **рост самосознания** как внутренне освоенный опыт социальных отношений, позволяющий глубже понять себя и других. У подростка появляется своя линия поведения, свои взгляды, оценки и их отстаивание, несмотря на несогласие взрослых, что часто приводит к конфликтам;
- Подросток уже не принимает постулаты взрослых на веру, он требует доказательств и обоснований, а рост критичности подростков подчас ведёт к полному **негативизму**;

- Подросток свято верит в **уникальность собственных проблем** и переживаний, что порождает чувство одиночества и подавленности;
- Борясь с собственным **одиночеством**, и осознавая сложность проблем, подросток начинает искать себе подобных. Так образуются молодёжные тусовки и формируется **подростковая субкультура** в противовес миру взрослых;
- Ведущей деятельностью становится **общение со сверстниками**, а не учёба;
- Идёт **развитие интересов**, однако они ещё неустойчивые и разноплановые. Характерно стремление к новизне.