

Государственное казённое  
общеобразовательное учреждение  
Ленинградской области «Школа-  
интернат, реализующая  
адаптированные образовательные  
программы»

198517, г. Санкт-Петербург, г. Петергоф,  
ул. Демьяна Бедного, д.2/58

Тел./факс: 8 (812) 450-70-82

## Памятка для родителей

### *Возрастные особенности детей подросткового возраста*



**Подростковый возраст** – долгий переходной период, в котором происходит ряд физических изменений, связанных с половым созреванием и вхождением во взрослую жизнь.

Он охватывает период жизни от 11 до 18 лет. За 7 лет человек из детства вступает во взрослую жизнь. Основные особенности подросткового возраста связаны с половым созреванием, сопровождаемым быстрым физиологическим, социальным и психологическим развитием; трансформацией характера, поведенческих реакций и мировосприятия.

**Психологические особенности** подросткового возраста называются «подростковыми комплексами» по ряду причин:

- *повышенная чувствительность к оценке посторонних;*
- *предельная самонадеянность и категоричные суждения по отношению к окружающим;*
- *противоречивость поведения: застенчивость сменяется развязностью, показная независимость граничит с ранимостью;*
- *эмоциональная неустойчивость и резкие колебания настроения;*

- *борьба с общепринятыми правилами и распространенными идеалами.*

#### **Причины неустойчивости поведения:**

— Психология подростка обусловлена физическими изменениями организма. В начале периода скорость развития эндокринных центров опережает развитие половой системы. Поэтому центральная нервная система подростков находится в неуравновешенном состоянии.

— Процессы возбуждения преобладают над процессами торможения. Отсюда резкая, часто неадекватная реакция на замечания и на действия взрослых и сверстников. Настроение часто меняется, от приподнятого до угнетенного состояния и наоборот.

— Повышена утомляемость. Из-за ускоренного роста и недостатка витаминов и полезных веществ могут появиться нарушения опорно-двигательного аппарата: сутулость, искривление позвоночника. Что еще больше влияет на психическую устойчивость подростков.

— В подростковом возрасте формируется окончательно и значительно усиливается интерес к противоположному полу.

Возникает и развивается половое влечение. Предъявляются повышенные требования к своей внешности.

### Общение со сверстниками

Характеристикой подросткового возраста является чрезвычайно сильное влияние сверстников. Одним из самых важных факторов является их положение в группе. Для них характерно желание слиться со значимым кругом сверстников, быть похожим на лидера группировки. При этом мнение родителей и других взрослых часто проигрывает по сравнению с авторитетом подросткового сообщества.

Комфорт в кругу своей группы, слияние с друзьями по взглядам, привычкам, поведению дает подростку чувство эмоциональной безопасности. Иногда слепое подчинение правилам компании, которую предпочитает подросток, может привести к самым неблагоприятным последствиям.

Подростки часто мечтают о единственном, самом верном друге. В то же время они могут менять друзей, ссориться и находить новых знакомых, которые быстро становятся идеалом и кумиром.

### Важные правила поведения родителей подростка

1. Дайте понять ребенку, что Вы всегда его любите и принимаете таким как есть. Когда Вы говорите детям добрые слова, происходит эмоциональная подпитка, которая помогает им развиваться и создается высокая самооценка.
2. Уделяйте больше внимания неречевому общению с ребенком. Чаще улыбайтесь, обнимайте его. Ученые доказали, что человеку необходимо 8 объятий в день, чтобы чувствовать себя нормально.
3. Старайтесь, чтобы Ваши слова не расходились с делом. Ребенок может перестать доверять Вам и начать делать то же самое. В общении не должно быть лицемерия. Старайтесь обходиться без нравоучений.
4. Не вмешивайтесь, когда ребенок не просит помощи. Просто поддержите его. Иногда ему нужно получать и отрицательный опыт, видеть последствия своих поступков.
5. Не отказывайте в помощи из «педагогических соображений», помогите, если он не может справиться сам – сделайте это вместе.
6. Ничего не навязывайте, дети сами будут делать то, что действительно интересно.

7. Учитесь слушать своего ребенка, ведь именно в общении Вы узнаете о его переживаниях и потребностях. Старайтесь понимать без слов: есть вещи, о которых детям трудно говорить прямо. Не оставляйте его без поддержки наедине со своими переживаниями.

8. Уделяйте ребенку максимум внимания: читайте, играйте, занимайтесь. Часто плохое поведение детей вызвано недостатком внимания со стороны родителей и они любыми способами пытаются добиться его.

9. Показывайте, что Вы своему ребенку доверяете, делитесь чувствами, советуйтесь, как правильно поступить. Общайтесь с детьми на равных.

10. Не спорьте с ребенком, ведь спор увеличивает расстояние между людьми. Просто спокойно, по-доброму объясните свою точку зрения.

11. Правильно реагируйте на его поведение, старайтесь понять, что заставило ребенка поступить именно так. Всегда оценивайте поступок, а не личность ребенка. Дайте понять ему, что Вы его все равно любите.

12. Чаще говорите «пожалуйста», «спасибо», учите хорошим манерам и правильному поведению на своем личном примере.

*Педагог – психолог Кадашникова А.Д.*