

Для подростков естественно попробовать себя в разных сферах, они ищут свои таланты, интересы, пытаются понять, чем им заниматься в жизни. Для них нормально начинать и бросать разные кружки и занятия. Это не говорит об их несерьезности, наоборот, переходный возраст - лучшее время для проб и ошибок. Это поможет детям найти свое призвание. Также для них важны какие-то собственные занятия помимо школы и домашних дел.



Подростки формируют собственную систему ценностей. Они часто размышляют над глобальными проблемами человечества, задаются философскими вопросами, критически пересматривают родительские взгляды на жизнь. Им не нравится тратить время на бытовые мелочи, вместо этого они предпочитают предаваться абстрактным идеям.

Будьте осторожны с тем, как вы разговариваете со своими детьми.

Однажды это станет их внутренним голосом.

Пегги Омара



Памятка

Непростые этапы
взросления

Особенности подростков:
физиология и психология



Физиологические изменения

В переходном возрасте ребенок растет в стремительном темпе, и часто тело не успевает адаптироваться к резким и скачкообразным изменениям. Идет масштабная перестройка всех систем организма, особенно нервной и эндокринной.

Из-за этого у подростков могут возникать:

1. перепады давления,
2. головокружения,
3. нервозность,
4. повышенная возбудимость, перемежающаяся апатией,
5. приступы переутомления или слабости без видимых причин,
6. периоды внезапно возникающего сильного сексуального влечения к противоположному полу,
7. резкие скачки в росте,
8. изменение пропорций тела,
9. резкие приступы голода, сменяющиеся полной потерей аппетита, и многое другое.



Ребенок превращается во взрослого человека!

Детей лучше готовить к изменению внешнего вида, переменам в организме и перепадам настроения или энергии заранее, чтобы они радовались своему взрослению, а не пугались его. В непринужденной беседе всегда можно обсудить все волнующие вопросы подростка.

Психологические особенности

Подростки психологически отделяются от родителей, и в этот период общение с ровесниками становится для них более значимым, чем с семьей. Потребность принадлежать к группе сверстников очень сильна.



У подростков еще не развита в полной мере воля, способность планировать свою жизнь и контролировать импульсы. Поэтому они нередко поддаются сиюминутным желаниям, не думая о последствиях.

Подростки часто бывают резки и грубы снаружи, при этом внутри они очень уязвимы, не уверены в себе и своей привлекательности.



Подростки хотят быть автономными и независимыми от родителей, при этом им пока не хватает упорства, целеустремленности, дисциплины и трудолюбия. Они видят, что взрослые позволяют себе многое из того, что детям пока не разрешается, и хотят таких же привилегий. Но нередко они не замечают, сколько хлопот и забот за этим стоит. Им кажется, что это легко и просто – найти работу и удержаться на ней, зарабатывать деньги.

Отделение от родителей редко происходит без агрессивных проявлений со стороны подростка, но без отделения ему не стать самостоятельным. Подростки пересматривают семейные ценности, критикуют стиль жизни родителей, пытаются сформировать собственное мнение и взгляды.