**Этот трудный старший школьный возраст…**



Подростковый возраст очень непростой период в жизни и ребенка, и родителей. Может быть, вам так не кажется, но старший школьник испытывает немало трудностей, связанных с этим непростым периодом. Сложное переплетение физиологических изменений и интенсивного развития психики создают гордиев узел того, что называют "кризисом подросткового возраста". Старший школьный возраст, как правило, проходит более гладко в том случае если между детьми и родителями существуют взаимопонимание и доверительные отношения. Но в любом случае это непростой период в жизни семьи. Постарайтесь пройти его достойно.

Говорят, предупрежден – значит вооружен. Какими изменениями характеризуется старший школьный возраст?

**Уже подросток?**

Строго говоря, подростками считают детей от 11-12 лет до 15, и этот промежуток времени приходится на средний (6-7 класс) и старший школьный возраст (8-10 класс).

Если младший подростковый возраст проходит достаточно гладко, и процесс изменений в организме только начинает набирать обороты, то старший школьник ощущает на себе все гормональные перестройки по полной программе. Происходит существенная перестройка организма, идет развитие интеллекта, мышечной и других систем организма, формируется мировоззрения, складываются нравственные представления и жизненная позиция. Старший школьный возраст называют переходным благодаря тому, что в этот период происходит переход от детства к юности. Ведущее новообразование в психике подростка – чувство взрослости и с этим ничего не поделаешь, придется считаться.

Старший школьник сегодня развивается быстрее, чем развивались его бабушки и дедушки. Ускорение темпов развития детей (акселерация) – явление, свойственное современности. Более высокий рост, физическая сила, уровень интеллекта отличают современных подростков.

**Внешность значение имеет.**

Течение переходного периода у мальчиков и девочек сильно различается. Как известно, девочки опережают мальчиков в развитии примерно на 2 года. Например, самый интенсивный рост (от 4 до 12 см в год) у девочек отмечается в среднем в 13 лет, а у мальчиков - в 15. Быстрее всего растут конечности и позвоночник, поэтому старший школьник кажется нескладным, худым и длинным. Очень многие стесняются этого, и это отражается на осанке и походке. При этом любой старший школьник хочет быть стройным, ловким, привлекательным и любые даже самые безобидные шутки и замечания относительно своей внешности воспринимает очень болезненно. Именно это желание быть красивым, привлекать к себе внимание, казаться «взрослым» заставляет подростков вызывающе одеваться, красить волосы, делать пирсинг и совершать прочие «милые глупости», которые не каждому родителю удается встретить с невозмутимым выражением лица.

Но старший школьник еще не взрослый и готов ради самовыражения наносить вред своему здоровью, поэтому родителям и учителям надо следить за осанкой, походкой, обувью и одеждой, так как формирование скелета еще не закончено.

**Нюансы физического развития.**

Старший школьный возраст – время, когда совершенствуется мышечный аппарат, происходит нарастание мышечной силы. Старший школьник, занимающийся спортом, совершенствуется в выполнении сложных движений, именно в этот период можно научиться выполнять их ловко, точно и красиво и это сделать намного легче, чем в более взрослом возрасте. Занятия спортом: танцы, [легкая атлетика](http://ourboys.ru/atletika), плавание, большой теннис,- полезны во всех отношениях.

Мальчики, чувствующие, как становятся сильнее, гордятся собой, хвастаются друг перед другом спортивными достижениями и часто переоценивают свои возможности. Хотя как мальчикам, так и девочкам неумеренные физические нагрузки (поднятие тяжестей, переутомление) вредны.

Одной из причин этого является неравномерное развитие сердца и сосудов. Старший школьник часто страдает от головных болей, сердцебиения, повышенной утомляемости и повышения давления. Это происходит потому, что объем сердца заметно увеличивается, а диаметр сосудов увеличивается намного медленнее. Это состояние на всякий случай (для успокоения родителей и подростка) требует консультации кардиолога, но с возрастом проходит.

**Берегите психику.**

Старший школьный возраст имеет и другие особенности, ударяющие по спокойствию родителей. Повышенная возбудимость, ранимость и обидчивость, резкая смена настроения, иногда рассеянность и неусидчивость доставляют немало проблем в школе и, как следствие, мягко говоря, огорчают родителей. Эта проблема подросткового возраста тоже имеет свое физиологическое объяснение и со временем проходит. Происходит усовершенствование и дальнейшее формирование структуры коры больших полушарий, зон ответственных за мышление, память, поведение, и теперь эти области мозга более активно участвуют в контроле эмоций и инстинктов. Но… Процессы возбуждения еще сильнее процессов торможения и нервные клетки утомляются быстро, поэтому все вышеназванные трудности подросткового возраста старший школьник контролировать практически не может. При этом нервная возбудимость влияет на работу сердечно-сосудистой системы, а сильные переживания могут отрицательно повлиять на нервную систему и здоровье в целом.

Еще одной причиной повышенной утомляемости и переменчивости подростка являются пресловутые «гормоны». Старший школьный возраст «включает» в более активный режим гипофиз, активизирующий работу многих других желез, в том числе и половых, и рост организма. Активно функционирует и щитовидная железа, отвечающая за протекание процессов обмена веществ и делающая их более интенсивными. Старший школьник в это время даже обычные нагрузки переносит труднее и устает.

Сильную перестройку организма вызывает и начало процесса полового созревания, которое отражается и на внешности, и на работе организма, и на психологическом состоянии подростка. Появляются вторичные половые признаки: меняется голос, появляются волосы на лобке и подмышечных впадинах, меняется физиология, кожа становится более жирной из-за усиленной работы сальных желез. Как бы не было «неловко», родители должны настроить подростка на то, что все происходящие с ним изменения нормальны, чтобы все происходящее было теоретически знакомо ребенку, и он был к этому готов. Как правило, у мальчиков все процессы развития происходят позже, чем у девочек. Беседовать на эту тему лучше тому из родителей, с кем лучше складываются отношения. И, конечно, лучше, если с сыном поговорит отец, а с девочкой – мать.

Все эти бурно происходящие процессы и изменения приводят к изменению поведения: кто-то становится стеснительным, кто-то прячет стеснительность за «наглостью», появляется интерес к противоположному полу. Очень многое в дальнейшем развитии отношений между мальчиками и девочками, между детьми и родителями закладывается сейчас. Помимо [навыков личной гигиены](http://ourboys.ru/hygiene) и ухода за собой, в этот период важно воспитывать в мальчиках уважение к девочкам, желание их защищать и беречь, помогать им, правильно, естественно относиться к возникающим влечениям и привязанностям.

Кипучую энергию, которой переполнен старший школьник и которую он сам порой не знает куда деть, надо вовремя переключать на [занятия спортом](http://ourboys.ru/sport), музыкой, [рисованием](http://ourboys.ru/painter), туризмом, творчеством, волонтерством, участием в олимпиадах и конкурсах и другими позитивными видами деятельности. Это непросто, потребует от родителей максимум внимания, терпения, любви и желания понять своего ребенка, но обязательно принесет свой плоды.