**Ваш ребёнок- подросток!**

 Подростковый возраст характеризуется интенсивным ростом. Действительно, человек никогда не растет так бурно, как в этом возрасте, если не считать первых двух лет жизни. Девочки растут наиболее активно. Мальчики поначалу отстают от девочек и обычно после 15 лет обгоняют их в росте. И характеристика «длинноногий подросток» очень точна.

 В физическом развитии подростка ярко проявляется акселерация. Первоначально она была отмечена как резкое ускорение роста. Потом понятие было значительно расширено, и оно стало охватывать наступление полового созревания в более ранние сроки, более раннее развитие тех или иных сторон деятельности организма.

 В подростковый период перестраивается опорно-двигательный аппарат. Перестройка не проходит бесследно: наблюдается обилие лишних движений, недостаточная их координированность, неловкость, «угловатость» подростка. Вместе с тем, подростковый возраст – именно тот, когда наиболее успешным может быть овладение техникой сложных движений. Подросток может достигнуть (и тому есть примеры) виртуозной техники игры на музыкальных инструментах, овладевать сложнейшими элементами спортивных упражнений и т.д. Некоторые исследователи полагают, что люди, не развившие в себе необходимые двигательные качества именно в подростковом возрасте, на протяжении всей своей жизни остаются более неловкими, чем могли бы быть.

 Очень интенсивно в это время растет сердце подростка. Сосуды тоже растут, но темп их роста отстает от темпа роста сердца. Поэтому у подростка часто повышается кровяное давление, это так называемая «юношеская» гипертония, она носит временный характер, однако именно в это время нужно следить за физической нагрузкой – перегрузки опасны!

 Меняется состояние нервной системы подростка. Отмечается повышенная нервозность, несдержанность, эмоциональная неустойчивость. Тут следует подчеркнуть, что, если подросток правильно воспитан, то он сам справляется с этими явлениями, при неправильном воспитании это может стать основными чертами поведения (разумеется, нежелательными). Так что распущенное поведение некоторых подростков нельзя оправдывать, особенности возраста не виноваты, их просто не учили при воспитании. Подобные особенности приходится наблюдать едва ли не каждому взрослому, но не всегда они понимаются и правильно оцениваются.

 Родители отмечают в беседах, что иногда подросток безразличен даже к важным событиям, которые происходят вокруг, или совершенно равнодушен к оценке – будь она хорошая или плохая. Именно в этом случае родители жалуются на то, что подросток стал «бесчувственным, равнодушным ко всему», что его ничто не волнует и не радует. Другой подросток может почти не откликаться на какое-либо важное событие, но бурно возмущаться из-за пустяка. Нередки у подростка и проявления негативизма: на просьбу или предложение взрослого сделать что-либо следует отказ. Причем нередко в грубой форме; подросток идет наперекор справедливым требованиям. Кстати, справедливость их он осознает. И через некоторое время многие подростки раскаиваются в своей несдержанности или грубости, но сейчас они владеют собой недостаточно.

 У девочек в большей мере выражены эмоциональные нарушения: они чересчур обидчивы, могут «ни с того, ни с сего» заплакать, у них беспрерывно меняется настроение. У мальчиков и девочек хуже становится почерк, больше описок, исправлений, они допускают такие ошибки, которых раньше низачто бы не допустили. Ответы на вопросы учителей становятся скудными, однозначными, для получения исчерпывающего ответа приходится задавать дополнительные вопросы, как бы «вытягивать» из них ответы. Создается впечатление, что подросток недостаточно знает предмет, отсюда снижение успеваемости.

 Подростки больше утомляются, сонливы, ленивы. Взрослые должны понимать, что в это состояние подросток впадает не по своей вине и не по своей воле, что он часто даже не осознает такого своего состояния. Ко всему следует добавить и отклонения соматического характера, которые особенно выражены именно в этот период: так называемые ортостатические обмороки, нарушение осанки, бледность, не совсем здоровый цвет лица, периодические повышения температуры. Поэтому болезни, возникающие в это время, часто принимают затяжное течение.

 Ну, и не надо забывать, что у подростка растет интерес к представителям противоположного пола. Информация сексуального характера становится для него значимой, важной. Если раньше она как бы не затрагивала ее (или его) или почти не затрагивала, то теперь такая информация замечается, накапливается, сопоставляется. Возникает своеобразная система представлений. В результате изменяется самочувствие, настроение подростка. Внешность в этом возрасте становится главным фактором самоутверждения личности. У подростка возникает своеобразное чувство внутреннего протеста против происходящих изменений внешности, тем более что в этот период они не всегда благоприятны. В отдельных случаях протест против этих изменений достигает болезненной степени (например, отказ от пищи). В это время подросток не только отказывается отвечать на уроках, но и может отказываться посещать школу. Девочки намного чувствительнее мальчиков к любым критическим замечаниям о внешности. У них чаще наблюдаются нарушения настроения, неврозы, угнетенность.

 Следует добавить также, что в этот период у подростка формируется собственное мнение, которое часто не совпадает с мнением взрослых. Подросток стремится как можно скорее освободиться от всего «детского», он ищет сферу для самоутверждения. Стремится утвердиться среди сверстников и занять значимое место. Всё это отдаляет его от родителей. Никакой принципиальной кризисности в подростковом возрасте нет. Вместе с тем, большая ранимость подростка, временная физическая ослабленность его могут иногда привести к неблагоприятным явлениям. Следует помнить, однако, что в конечном счете все определяется особенностями среды, в которой происходит развитие подростка, особенностями его взаимоотношений с окружающими. Никаких конфликтов не происходит, если родители правильно понимают природу происходящих с подростками изменений, считаются с ними.