**Подростковый период. Физиологические и психологические изменения. Рекомендации родителям.**



 **В жизни ребенка наступает время, когда гормоны бушуют и поведение не имеет никакой последовательности. Такой период с 10 до 15 лет называется подростковым - это именно то время, когда детство уже прошло, а взрослая жизнь еще не наступила.**

Он считается кризисным, потому что ребенок претерпевает кардинальные физиологические и психологические изменения.

**Физиологические изменения**

 В подростковый период гормоны щитовидной железы и гипофиза (а за ними и все остальные) начинают активно работать, в кровь ребенка поступает огромное количество половых гормонов и гормонов роста, вследствие чего происходит скачок роста и веса.

Меняются пропорции тела. Они принимают окончательные размеры, которые будут сохраняться на протяжении всей жизни. Сначала это делает голова, затем ступни и кисти рук, дальше удлиняются конечности (ноги и руки) и только потом туловище. Из-за такой дисгармонии тела подростков выглядят угловатыми, непропорциональными.

В этот период происходит процесс полового созревания, на лице и теле начинают расти волосы, возникает половое влечение, у девочек растет грудь, начинается менструация, а у мальчиков ломается голос и появляется эрекция.

**Психологические изменения**

В этот кризисный период у подростков нестабильное эмоциональное состояние, эмоции быстро меняются от безудержного счастья к глубокому несчастью. Самые незначительные поводы приводят их к злости и ярости.

Исследователи выявили два возможных варианта протекания кризиса переходного периода.

**1. Кризис зависимости**. Основные черты:

* инфантильность в действиях и суждениях;
* послушание во всем;
* подчинение мнению большинства;
* несамостоятельность.

**2. Кризис независимости**. Основные черты:

* грубость:
* упрямство;
* негативное отношение ко всему;
* не признание авторитетов;
* стремление поступать по-своему во всем.

Многие считают, что лучше, когда ребенок пошел по пути «зависимости» - так ребенок ближе к родителям. Однако одной из главных задач переходного возраста является именно формирование самостоятельности в поступках и суждениях подростка. Поэтому путь «независимости» является максимально продуктивным, он помогает личности подростка адаптироваться ко всему новому, что несет в себе переходный период.

В подростковый период у ребенка развивается интерес к себе, своему внутреннему миру, развивается критическое мышление (подростковый максимализм), потребность в признании и в наличии близких отношений со сверстниками.

**Рекомендации родителям**

Родители, не привыкшие к новому поведению своих детей-подростков, зачастую делают ошибки, настраивая их против себя. Предлагается ряд рекомендаций родителям на тему своего поведения с детьми:

* Необходимо разработать систему поощрений и наказаний. Обязательно нужно обсудить ее с ребенком, чтобы он был в курсе и согласен с ней.
* При установлении запретов обязательно мотивировать их причину. Нужно объяснить ребенку, почему нельзя то, что вы запрещаете, к чему могут привести необдуманные действия ребенка. Вместе найдите оптимальное решение проблемы.
* Обязательно нужно проявлять заботу, участие, эмоциональную поддержку, интерес к жизни ребенка. Как можно чаще нужно проявлять свои чувства, но таким образом, чтобы не быть навязчивыми, так как подросток неохотно пускает в свой мир взрослых, но ваша забота ему очень важна.
* Общаться нужно только диалогом, на равных с ребенком. В этот период нельзя проявлять свое превосходство как взрослого человека.
* Будьте внимательны к бедам и проблемам подростка.
* Никогда не сравнивайте своего ребенка с другими, особенно в негативном свете. Любите его таким, какой он есть и, главное, говорите ему об этом.
* Обязательно говорите подростку, что вы очень гордитесь им.

**Уважаемые родители!**

Старайтесь не допускать конфликтных ситуаций! Если все же до них дошло, не повышайте голос на ребенка, старайтесь все объяснять спокойно и уравновешено. Но если вы чувствуете, что не справляетесь с ситуацией, и ребенок начинает прогуливать уроки, курить, употреблять алкоголь, ворует, обманывает или предпринимает попытки суицида – не ждите ни минуты, обязательно обращайтесь к квалифицированному психологу, который поможет ребенку преодолеть этот сложный период!

Терпения Вам и мудрости!

*Источник: журнал «Вся психология»*

*Подготовила материал педагог-психолог Жамсаранова Н.А.*