

## **Возрастные особенности подростков (13-14 лет)**

Возраст детей 13-14 лет – это вступление в пору подростковой жизни. Со стартом этого периода (у кого-то он начинается раньше, у кого-то позже) начинается этап полового созревания. Эти физические перестройки приносят много неудобств подростку как внешних (прыщи, нескладное телосложение), так и внутренних. Физическое созревание влияет на нервно-психическую деятельность. У мальчиков и девочек 13-14 лет особая психология: процессы возбуждения преобладают над торможением. Это влечет за собой ухудшение реакции, временные трудности в формировании условных рефлексов. У подростков наблюдается очень эмоциональное общение, психическая неуравновешенность из-за переживаний. Сильно развито воображение: ребенок переживает одни и те же чувства, пока не изживет свои внутренние терзания. У подростков в этом возрасте наблюдается внутренний конфликт – две исключаящие друг друга потребности – потребность в обособлении, отделении, утверждении себя как личности и потребность в социализации, потребность быть принятым, быть частью группы, отличной от семьи. Чаще это группы сверстников. И в то же время подросток не замечает других личностей вокруг себя, не считает нужным уважать других, но требует уважения к себе.

Подростки в возрасте 13-14 лет могут ослаблять контакты с семьей, игнорировать родителей и их влияние. Ребята всячески показывают окружающим, особенно родителям, что они взрослые. Для доказательства своей взрослости в ход может пойти курение, употребление алкоголя, вступление в половые связи.

### ***Несколько рекомендаций, которые облегчат общение родителя с ребенком в подростковом возрасте:***

- главное в ваших взаимоотношениях с ребенком – взаимопонимание. Чтобы его установить, вы должны проявлять инициативу и не таить обид. Не следует, как идти на поводу у сиюминутных желаний ребенка, так и всегда противиться им. Но если вы не можете или не считаете нужным выполнить желание сына или дочери, нужно объяснить – почему.

- больше разговаривайте со своими детьми, рассказывайте о своей работе, обсуждайте с ними их дела, знайте их интересы и заботы, друзей и учителей. Дети должны чувствовать, что вы их любите, что в любой ситуации они могут рассчитывать на ваш совет и помощь и не бояться насмешки или пренебрежения.

- поддерживайте уверенность детей в себе, в своих силах, в том, что даже при определенных недостатках (которые есть у каждого) у них есть свои неоспоримые достоинства. Стратегия родителей – сформировать у ребенка позицию уверенности: «все зависит от меня, во мне причина неудач или успехов. Я могу добиться многого и все изменить, если изменю себя».

- желание взрослых избежать разговоров с детьми на некоторые темы приучает их к мысли, что эти темы запретны. Уклончивая или искаженная информация вызывает у детей необоснованную тревогу. И в то же время не надо

давать детям ту информацию, о которой они не спрашивают, с которой пока не могут справиться эмоционально, которую не готовы осмыслить. Лучший вариант – дать простые и прямые ответы на вопросы детей. Так что и самим родителям надо всесторонне развиваться – не только в области своей специальности, но и в области политики, искусства, общей культуры, чтобы быть для детей примером нравственности, носителем человеческих достоинств и ценностей.

- не оберегайте подростков излишне от семейных проблем, как психологических так и материальных (это учит находить выход). Подростку необходимы положительные и отрицательные эмоции. Именно умение справляться с неприятностями помогает подростку сформироваться как личности. Роль взрослого человека состоит, прежде всего, в том, чтобы помочь ребенку стать взрослым, то есть научить его противостоять действительности, а не убегать от нее. Отгораживая ребенка от реального мира, пусть даже с самыми благими намерениями, родители лишают его возможности приобрести жизненный опыт, найти свой путь.

- будьте терпимы к перепадам настроения ребенка, не обижайтесь, не злитесь. Помните – сейчас он такой, но это не навсегда!