

## **Ваш ребенок вырос**

*Подготовила:  
педагог-психолог Н.А. Вербицкая  
(29.01.2022г.)*

***В 11 лет практически все дети пересекают рубеж подросткового возраста. Какие же особенности психологического и социального развития младших подростков?***

Важнейшим содержанием психического развития подростков становится развитие самосознания, возникает интерес к собственной личности, к выявлению своих возможностей и их оценке. В развитии познания окружающей действительности наступает период, когда объектом глубокого изучения становится человек, его внутренний мир. Интерес к себе, к собственной психической жизни и к качествам своей личности рождает потребность сравнивать себя с другими, оценить себя, разобраться в своих чувствах и переживаниях. Так формируется представление подростка о собственной личности.

Возникновение у ребёнка чувства взрослости является центральным и специфичным новообразованием этого возраста. Данное новообразование самосознания становится стержневой особенностью личности. Подростки становятся восприимчивы к усвоению норм, ценностей и способов поведения, существующим в мире взрослых и в их отношениях. Именно в подростковом возрасте происходит сознательное усвоение ценностей.

В нравственном плане подросток начинает руководствоваться в своём поведении теми нравственными убеждениями, которые он усваивает под влиянием окружающей среды (семьи, сверстников).

В подростковом возрасте происходит изменение характера познавательной деятельности. Подросток становится способным к более сложному аналитико-синтетическому восприятию предметов и явлений. У него формируется способность самостоятельно мыслить, рассуждать, сравнивать, делать относительно глубокие выводы и обобщения. Развивается способность к абстрактному мышлению. Для подросткового возраста характерно интенсивное развитие произвольной памяти, возрастание умения логически обрабатывать материал для запоминания. Внимание становится более организованным, всё больше выступает его преднамеренный характер.

Характерная особенность подросткового возраста – половое созревание организма. У девочек оно начинается практически с одиннадцати лет, у мальчиков несколько позже. Половое созревание вносит серьёзные изменения в жизнь ребёнка, нарушает внутреннее равновесие, вносит новые переживания, влияет на взаимоотношения мальчиков и девочек.

Стоит обратить внимание на такую психологическую особенность данного возраста, как избирательность внимания. Это значит, что дети откликаются на необычные, захватывающие уроки и классные дела, а быстрая переключаемость внимания не даёт возможности сосредоточиться долго на одном и том же деле. Однако, если создаются трудно преодолимые и нестандартные ситуации, ребята занимаются работой с удовольствием и длительное время.

Значимой особенностью мышления подростка является его критичность. У ребёнка, который всегда и во всём соглашался, появляется своё мнение, которое он демонстрирует как можно чаще, заявляя о себе. Дети в этот период склонны к спорам и возражениям, слепое следование авторитету взрослого зачастую сводится к нулю, родители недоумевают и считают, что их ребёнок подвергается чужому влиянию и в семьях наступает кризисная ситуация: «верхи» не могут, а «низы» не хотят мыслить и вести себя по-старому.

В этом возрасте подросток весьма подражателен. Это может привести его к ошибочным и даже к аморальным представлениям и поступкам.

Мальчики-подростки склонны выбирать себе кумирами сильных, смелых и мужественных людей. Притягательными могут для них стать не только книжные пираты и разбойники, но и вполне реальные местные хулиганы. Подражая им, подростки, сами того не понимая, переходят ту опасную грань, за которой смелость становится жестокостью, независимость - подлостью, любовь к себе – насилием над другими.

Девочки-подростки созревают физически раньше, чем мальчики, поэтому девочки хотят общаться с мальчиками более старшего возраста.

**Если хотите, чтобы подростковый возраст прошел без осложнений, следует соблюдать следующие требования:**

1. У подростка очень хрупкий организм, он может часто болеть, у него обостряются хронические заболевания. Надо помочь организму справиться с перестройкой. Для этого строго следите за соблюдением режима дня. Не позволяйте злоупотреблять острой пищей, пить много кофе, есть много шоколада (это крайне вредно для подростка).
2. Подростки много времени проводят в праздности: часами болтают по телефону, смотрят телевизор, круглосуточно слушают громкую музыку. Научите ребенка дорожить своим временем. Норма просмотра телепередач в этом возрасте – 60 минут в день, а для возбудимых детей и того меньше.
3. Самое важное для ребенка – общение. Разговаривайте с ним каждый день, обсуждайте, что интересного произошло в течение дня. Не выпытывайте у него информацию, лучше организуйте диалог, расскажите о своих

проблемах, таким образом подавая ребенку пример самораскрытия. Чаще обсуждайте с ним разные вопросы семейной жизни.

4. Старайтесь не ругать подростка в случае неудачи. Помогите ему разобраться в причинах случившегося.
5. Чаще хвалите ребенка и проявляйте любовь, не забывайте о тактильном контакте (обнимайте, целуйте).
6. Учитывая, что главное новообразование возраста – чувство взрослости, расширяя обязанности подростка, не забывайте расширять его права.
7. Приучайте подростка к систематическому труду. У него обязательно должны быть обязанности по дому.
8. Создайте дома обстановку нетерпимости к курению и употреблению алкоголя, тогда и у ребенка не появятся подобные вредные привычки.
9. Обязательно организуйте систематические занятия спортом. Следите за тем, чтобы ребенок посещал уроки физкультуры, помогите ему выбрать спортивную секцию.
10. В случае появления у ребенка необычной манеры поведения проанализируйте причины ее появления, при необходимости обратитесь к психологу.