

ТРУДНЫЙ ПЕРИОД В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА

>> 1 >>

С наступлением подросткового возраста дети вдруг превращаются в «трудных».

Но нет, это не ребенок стал трудным, это наступил **ТРУДНЫЙ ПЕРИОД В ЕГО ЖИЗНИ!**



- ▼ Попытки родителей
- ▼ поговорить ни к чему не
- ▼ приводят. Кажется, что
- ▼ подросток замкнулся в себе
- ▼ и не хочет отвечать.

На самом деле, он бы рад ответить, но не может. Он сам не понимает, что с ним происходит >>>>>>>>>>>>>>>

ЕМУ ТАК ТЯЖЕЛО С САМИМ СОБОЙ!

УЖЕ НЕ РЕБЕНОК, НО ЕЩЕ НЕ ВЗРОСЛЫЙ

>> 2 >>

Для подростка естественно предпочитать компанию сверстников, а не родителей. Он ищет «своих» вне семьи.

Подросток – это не «большой ребенок», а
«НОВОРОЖДЕННЫЙ ВЗРОСЛЫЙ»

ПОДРОСТOK ХОЧЕТ:

>> Отделиться от родителей

Протест против «обнимашек». Отстаивает личные границы.

>> Быть самостоятельным

«Моё» важнее, чем «правильное».

>> Быть принятым сверстниками

Что о нем думают, важнее, чем какой он сам.



ДЕФИЦИТ ВЗРОСЛЫХ НАВЫКОВ И ОПЫТА

>> 3 >>

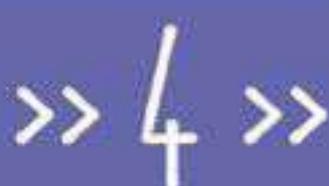
Подросток хочет, но не умеет быть взрослым. Отсутствие своего взрослого опыта означает, что будут ошибки.

- ▼ Особенность мозга подростка –
- ▼ изменение процесса оценки, что
- ▼ хорошо и что плохо. Мозг фокусируется
- ▼ на положительных сторонах принятого
- ▼ решения, игнорируя потенциально
- ▼ опасные последствия.

ЧЕМУ НУЖНО УЧИТЬСЯ:

- >> Принимать решения и отвечать за них
- >> Общение и самопрезентация, выстраивать границы и связи с другими людьми
- >> Осознавать свои эмоции и управлять ими

РЕЗКИЙ АСИНХРОННЫЙ РОСТ ОРГАНОВ



Половое созревание сопровождается скачком роста всех органов тела. Рост за год может увеличиться на 7-12 см.

- >> Девочки начинают расти раньше и более стремительно; мальчики растут менее интенсивно. Формируются мужское и женское телосложение.
- >> Кости растут быстрее мышц, идет активное развитие нервной, эндокринной и сердечно-сосудистой систем. Из-за этого могут возникать неуклюжесть и угловатость движений, общая слабость и даже боли в сердце.



- ✓ Это пугает подростка,
- ✓ но **это нормально**,
- ✓ т.к. не все органы
- ✓ развиваются равномерно.

ЧАСТЫЕ ПЕРЕПАДЫ НАСТРОЕНИЯ

>> 5 >>

Из-за повышенной эмоциональности подростка легко вывести из себя или расстроить. В его мозге структуры, отвечающие за эмоции, сильнее влияют на принятия решений, чем у детей и взрослых.

>> Подростки склонны видеть эмоции в других людях, даже если их нет.

Подростку сложно понять себя. Он хочет реализоваться, но не умеет этого делать. Он испытывает дефицит значимых людей и

«ИСПОВЕДАЛЬНЫХ» ВИДОВ ОБЩЕНИЯ



- ▼ То, что ново, непонятно, важно
- ▼ для подростка, для родителей – давно пройденный опыт.
- ▼ Родители часто отмахиваются
- ▼ от «мелочей» и подросток не
- ▼ находит понимания.



СНИЖЕНО ЖЕЛАНИЕ УЧИТЬСЯ

>> 6 >>

У подростков часто падает мотивация к учебе и снижается успеваемость в школе.

- >> Неравномерный рост внутренних органов может вызывать головные боли и повышенную утомляемость.
- >> Из-за физиологических изменений могут снижаться внимание, скорость переключения и концентрация.



- ▼ У подростков снижен базовый уровень дофамина – гормона удовольствия.
- ▼ **Интерес – главный стимул выработки дофамина.** Поэтому мотивировать подростка учиться будут не польза или необходимость, а интерес.