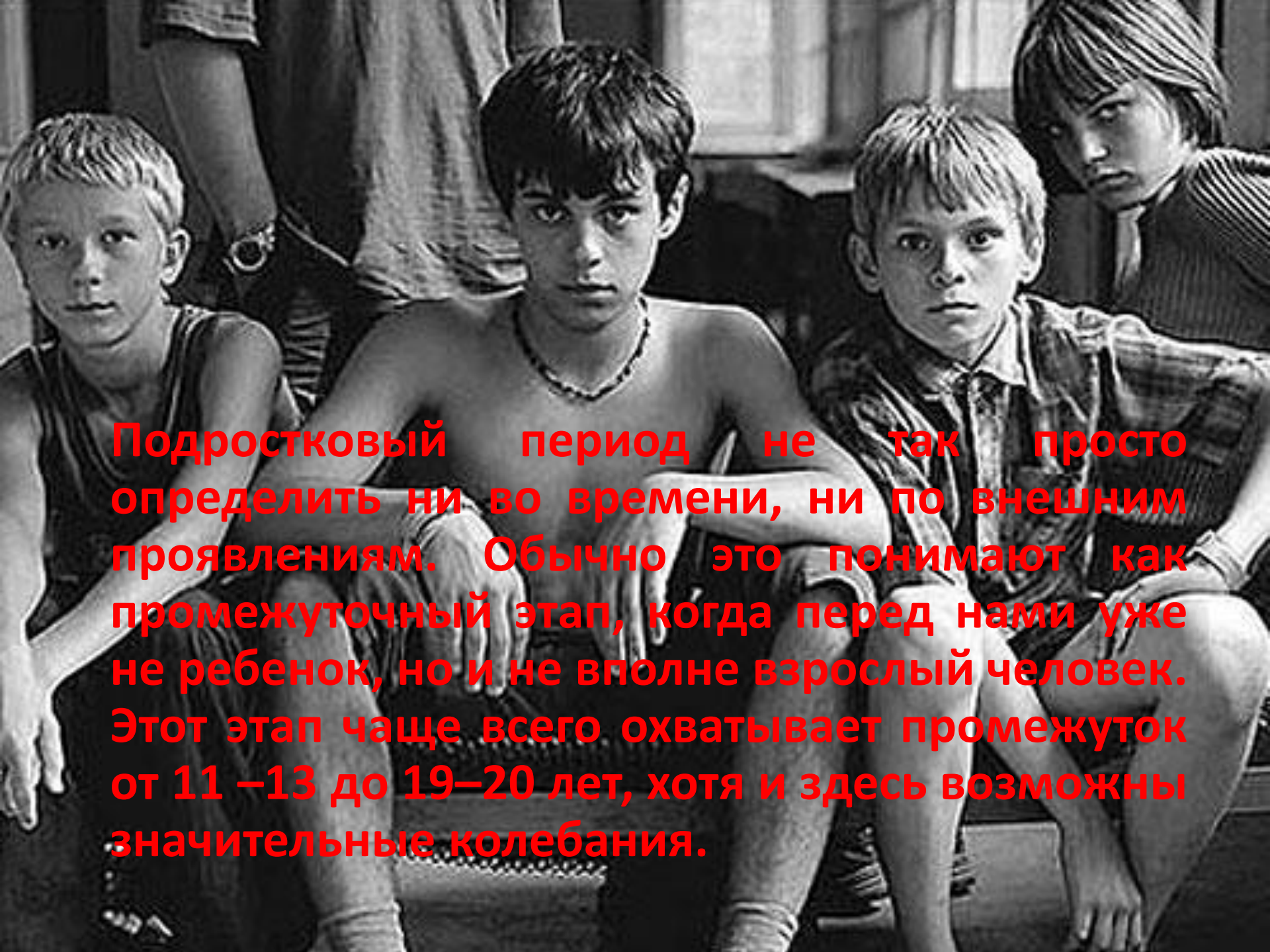
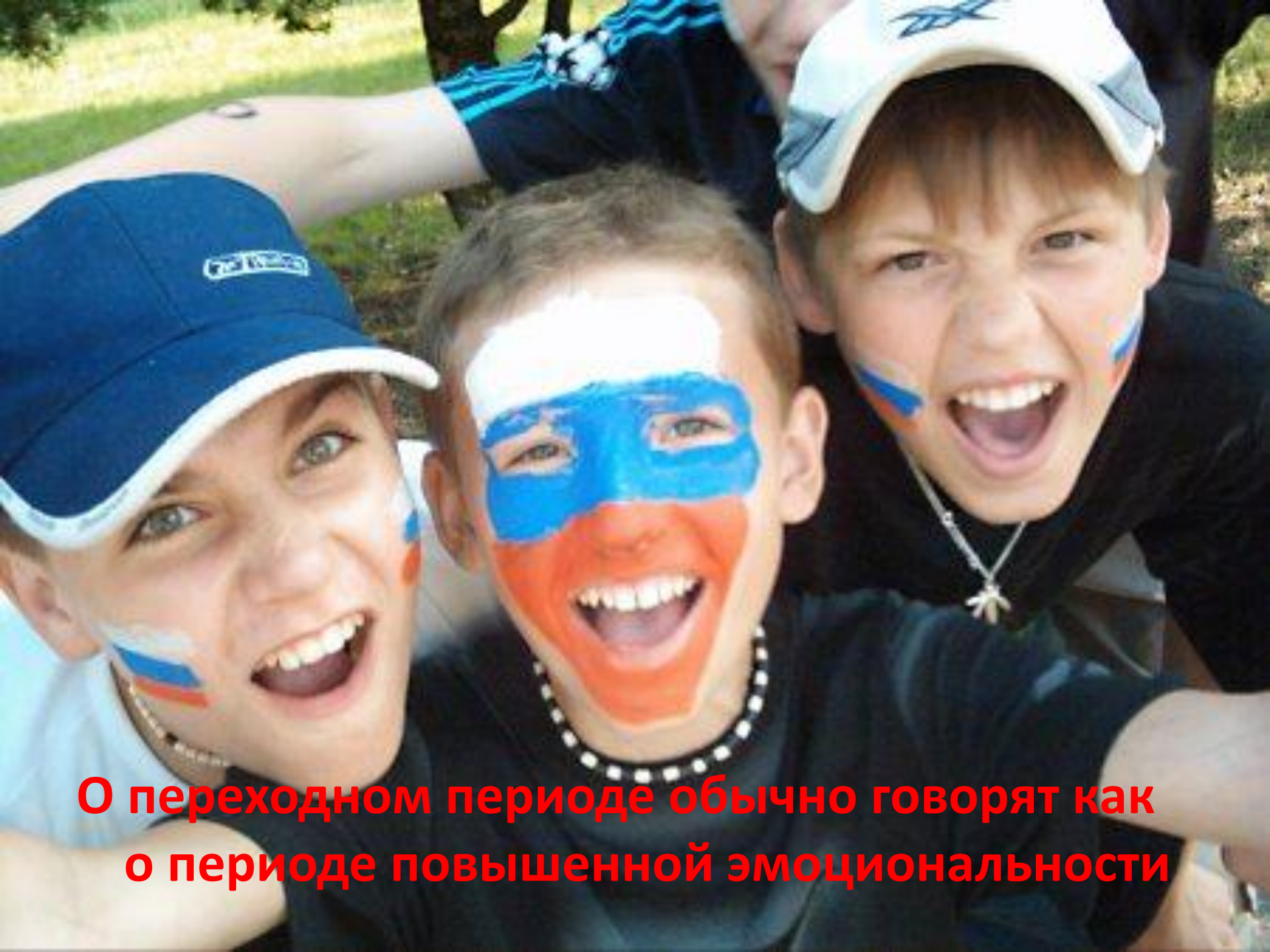
Переходный возраст

Мы, взрослые, не понимаем детей, так как мы не понимаем уже больше своего собственного детства.

Фрейд Зигмунд



Подростковый период не так просто определить ни во времени, ни по внешним проявлениям. Обычно это понимают как промежуточный этап, когда перед нами уже не ребенок, но и не вполне взрослый человек. Этот этап чаще всего охватывает промежуток от 11 –13 до 19–20 лет, хотя и здесь возможны значительные колебания.

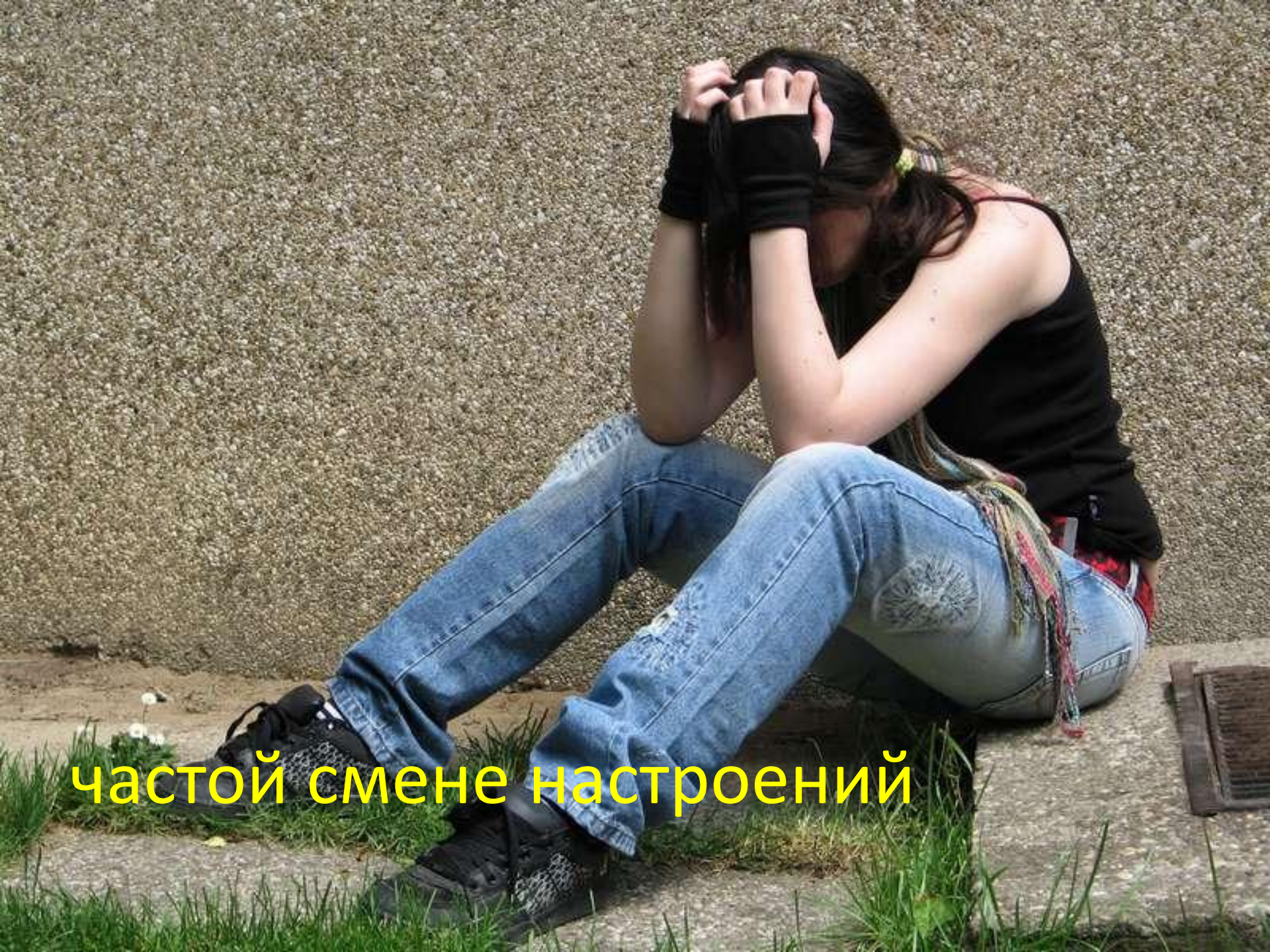


О переходном периоде обычно говорят как о периоде повышенной эмоциональности

что проявляется в легкой возбудимости,

вспыльчивости

страстности


частой смене настроений

повышенной внушаемости и т.п.

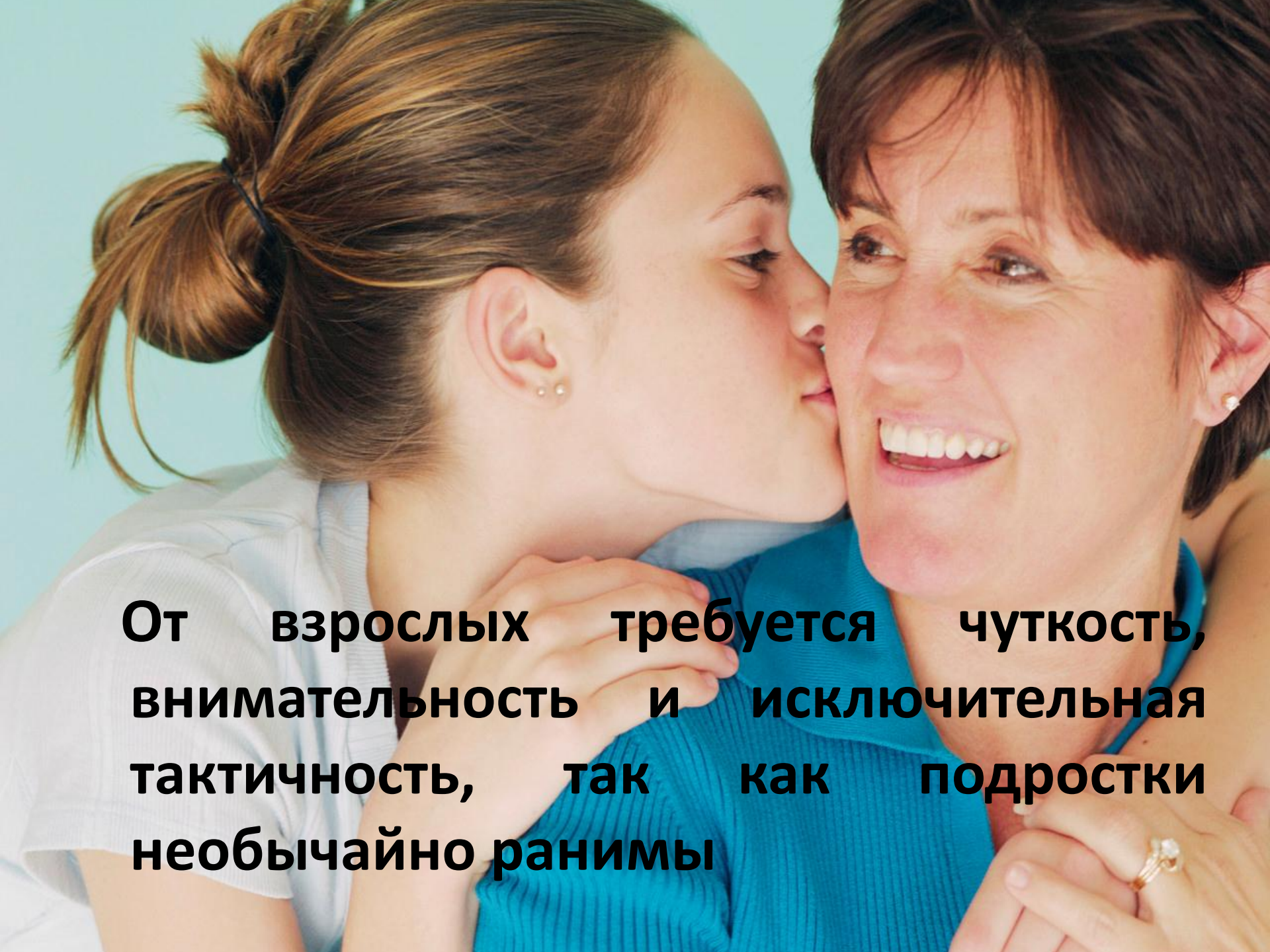
Физиологи объясняют такие проявления в сфере эмоций бурным половым созреванием, наступающим в этот период жизни. Активно развиваются все органы и системы организма, начинают выделяться половые гормоны, в нервной системе преобладают процессы возбуждения над процессами торможения

Но эмоциональные реакции и поведение подростков, не могут быть объяснены лишь гормональными изменениями. Они зависят также от социальных факторов (окружения, в котором находятся подростки), условий воспитания и индивидуальных особенностей.

Одно из первых мест занимает эмоциональная атмосфера в семье

Чем более она неспокойна, напряжена, тем с большей яркостью будет проявляться эмоциональная неустойчивость у подростка

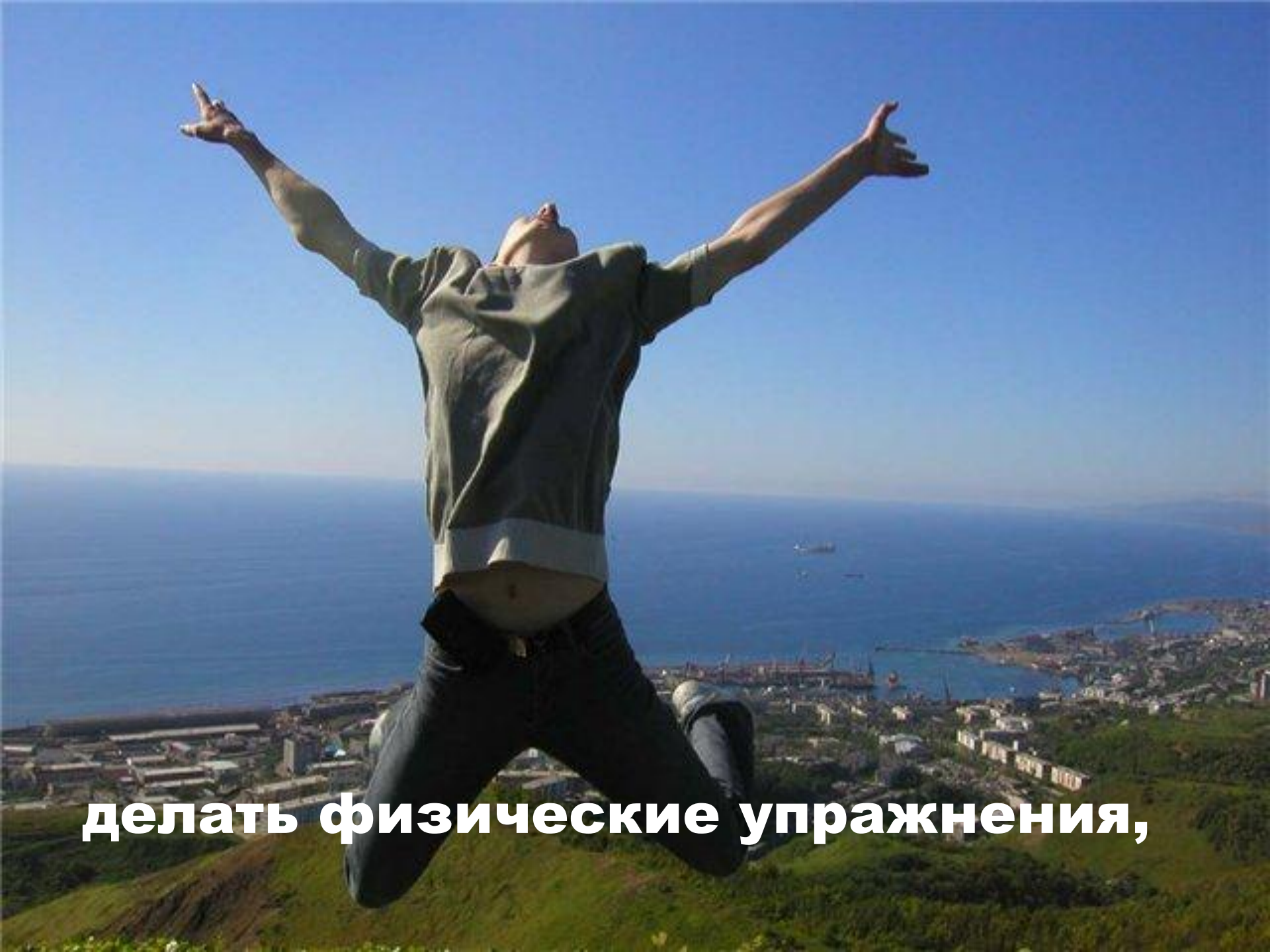
Тем более сильными будут перепады настроения, нервные срывы.



От взрослых требуется чуткость, внимательность и исключительная тактичность, так как подростки необычайно ранимы

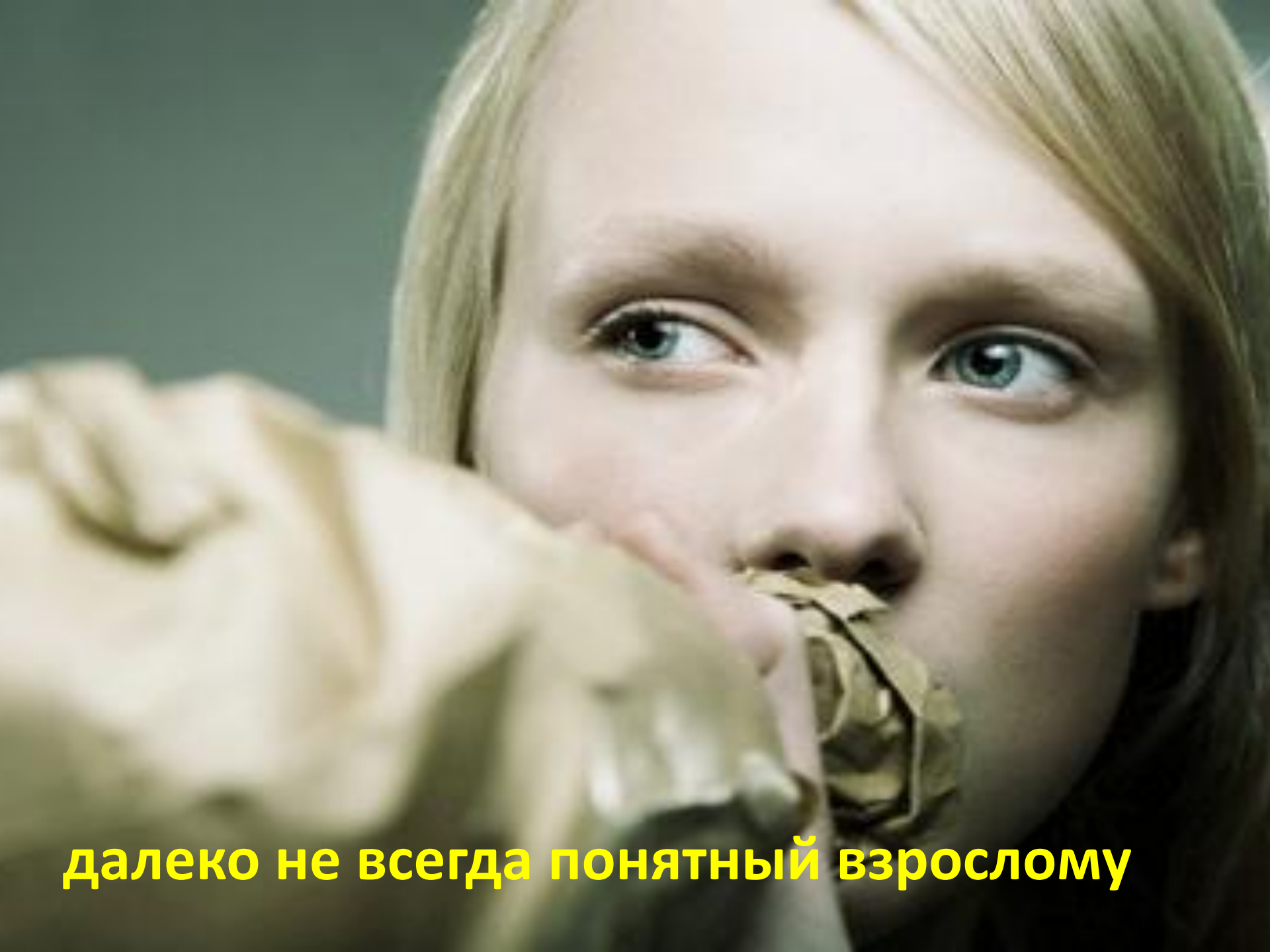
Энергия подростка требует осторожного обращения, надежных, разумных и здоровых путей выражения.

Для этого полезно заниматься спортом,

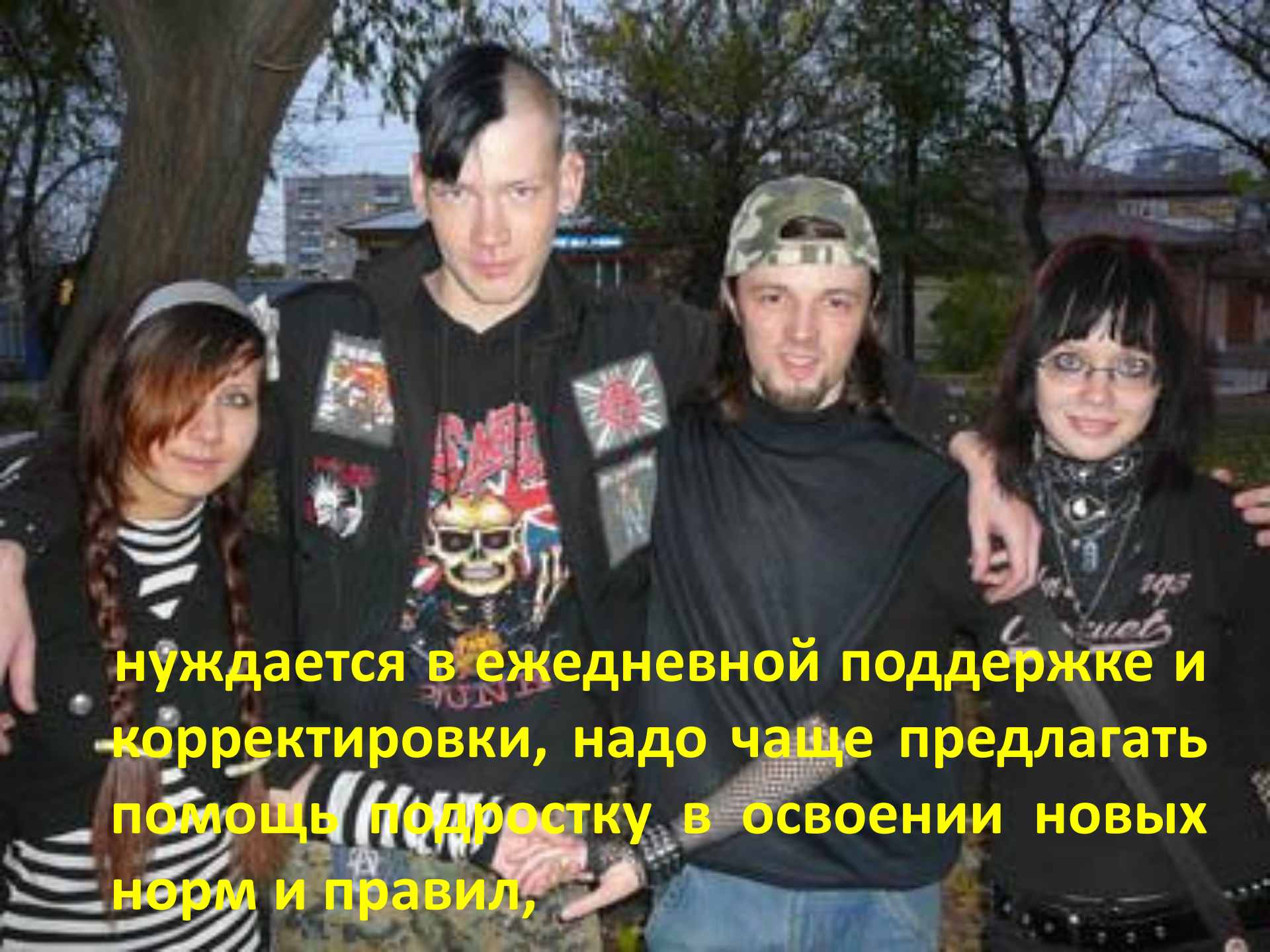

делать физические упражнения,

Стимули-
рующие
в свою
очередь
и умстве-
нный
труд

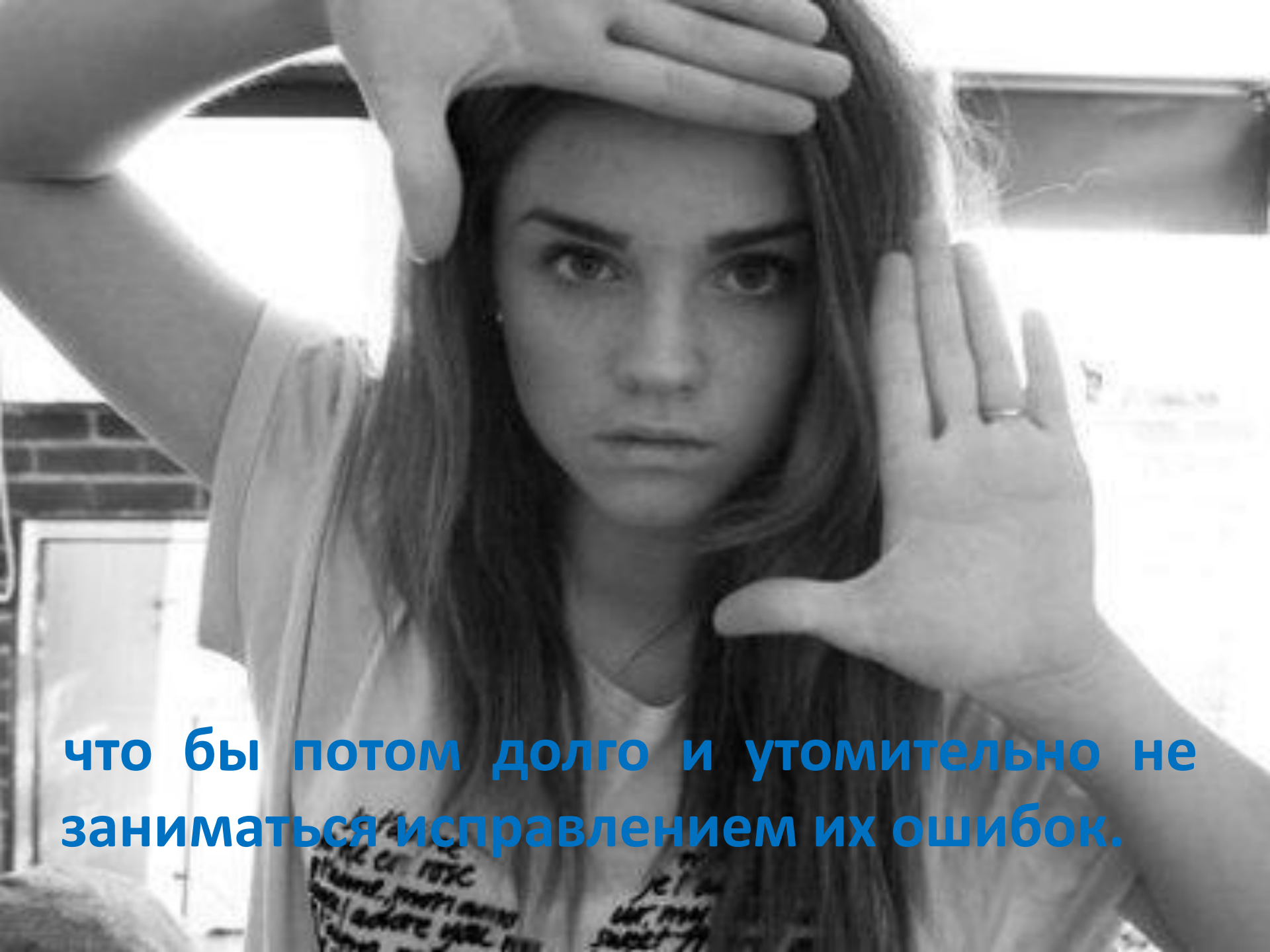
сложный мир подростка,



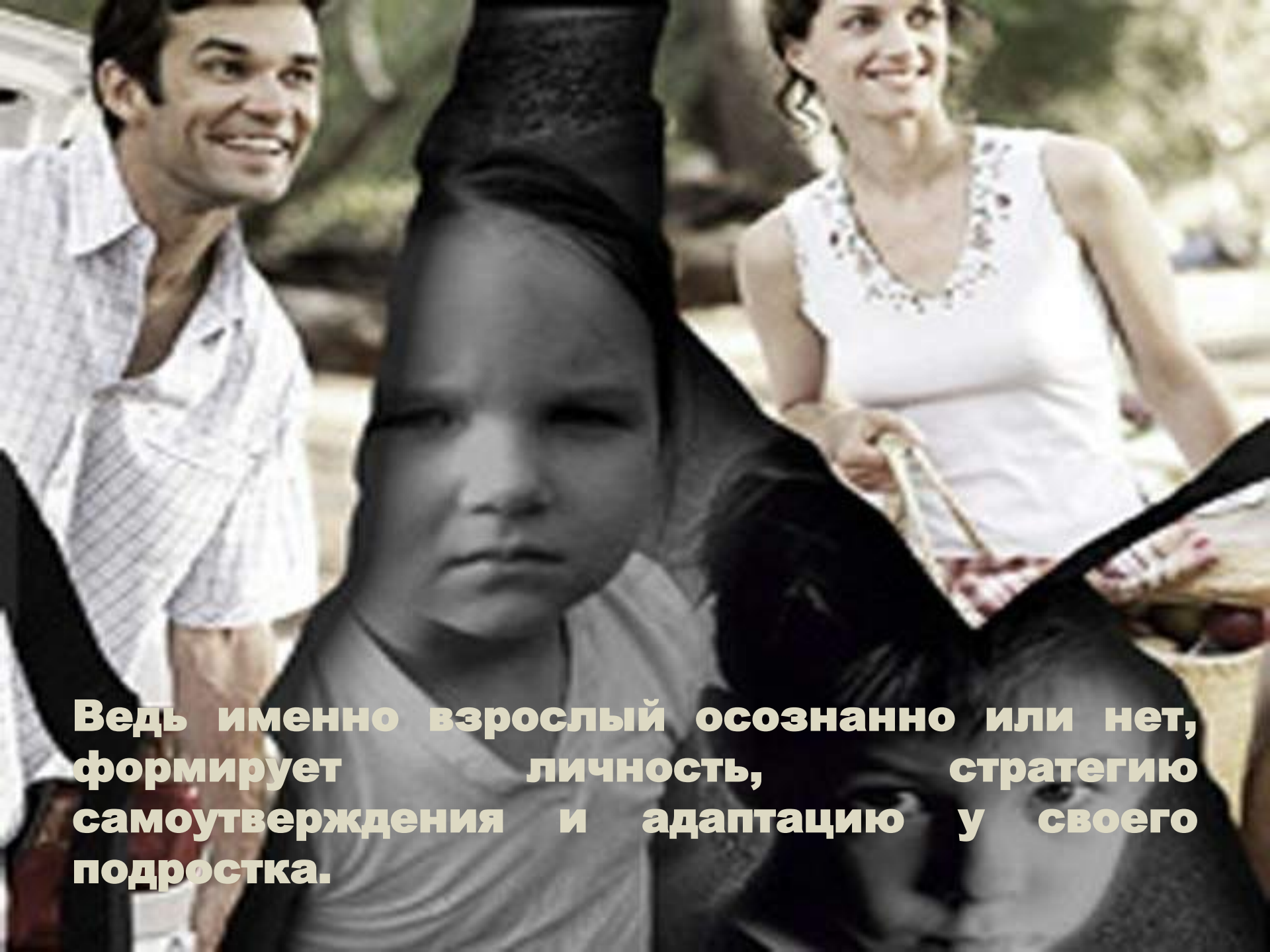
далеко не всегда понятный взрослому



нуждается в ежедневной поддержке и корректировки, надо чаще предлагать помощь подростку в освоении новых норм и правил,



что бы потом долго и утомительно не заниматься исправлением их ошибок.



Ведь именно взрослый осознанно или нет, формирует личность, стратегию самоутверждения и адаптацию у своего подростка.