

## ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ «ВОЗРАСНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПОДРОСТКОВ»

Сфера развития	Характерные особенности	Рекомендации родителям
<b>Физическое развитие</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Значительный рост мышечной силы.</li> <li>2) Отставание в росте грудной клетки по сравнению с ростом всего тела.</li> <li>3) Быстрый рост объема сердца по сравнению с массой всего тела (затрудняет проведение физкультурных мероприятий).</li> <li>4) Появление вторичных половых признаков.</li> </ol>	Обращайте внимание на болезненные ощущения ребенка в организме. Вовремя покажите врачу.
<b>Половое развитие</b>	Отставание мальчиков в росте болезненно ими переживается. Возникающий интерес к девочкам приводит к ухаживания. Недостаток культуры общения приводит к конфликтным ситуациям: задирание, дерганье за косы, карикатуры.	Поощряйте в мальчиках развитие мужских качеств, а в девочках женственность.
<b>Интересы</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Стремлением к коллективной деятельности, к общению с товарищами, что приводит к сближению между подростками, возникают дружеские отношения.</li> <li>2) Успехи в учебе окрыляют подростка, неудачи влекут заметное снижение интереса.</li> <li>3) Интерес к научным знаниям, которые можно применить на практике (технические кружки).</li> </ol>	Развивая широкие интересы у подростка, вместе с тем добиваться последовательности их выполнения.
<b>Эмоциональная сфера</b>	Общая жизнерадостность и бодрость, повышенная эмоциональная возбудимость, импульсивность и даже страстность (осуждение поступка товарища, осуждение учителя), что свидетельствует о неумении сдерживать свои эмоции, слабости самоконтроля. Противоречивость чувств: от чуткости и отзывчивости, до нетерпения и обидчивости.	Все недостатки в поведении подростка могут быть устранены, если не проходить мимо его отрицательных сторон характера. Указывая на недостатки,
<b>Общение</b>	Сильно выражено чувство коллективизма и товарищества. Подросток чутко относится к общественному мнению, дорожит им. Товарищеские отношения более стойкие, большая требовательность к другу (вплоть до придирчивости)	Отслеживайте новые контакты ребенка. «С кем поведешься, от того и наберешься».
<b>Самосознание</b>	<p>Потребность в самовоспитании, через оценку своих поступков, осуждения со стороны товарищей. Ценные качества характера подростки выделяют учебную успеваемость: усидчивость, внимательность, серьезность подготовки к урокам. Во вторую очередь качества, связанные с их взаимоотношениями с коллективом: умение дружить, взаимопомощь, отсутствие скрытности.</p> <p>Менее выражены чувство долга, ответственность, настойчивость, выдержка. Исключения составляют сила воли, мужество, смелость, риск (у мальчиков). Выражена боязнь прослыть слабаком, несамостоятельным, «маленьким», «маменькиным сыночком». Отрицательные качества, которые мешают устанавливать хорошие отношения – вспыльчивость, обидчивость. Самооценка в этом возрасте не бывает объективной.</p>	Развивайте в ребенка чувство долга, ответственность, настойчивость, выдержка. Формируйте адекватное оценивание себя и своих поступков, развивайте уверенность ребенка в себе.
<b>Волевые качества</b>	Недостаточно развиты. Участие отдельных подростков в «проделках» и шалостях часто является выражением неразумной «смелости», поисков рискованных и опасных приключений, забывая об осторожности и сдержанности. Стремление походить на взрослых может приводить к попыткам нецензурных выражений, курению. Такой подросток принимается как «герой» и имеет в коллективе высокий статус.	Откажитесь от эмоциональных реакций на проделки ребенка. Это фактически не наказание, а поощрение, способы привлечения внимания взрослых. Основной способ наказания – это лишить его общения. А главная награда – это любящее, открытое, доверительное общение в те минуты, когда ребенок спокоен, уравновешен и делает то, что надо (или можно).
<b>Отношение к учебе</b>	Усиливается сознательное отношение к учебе. Усвоенные теоретические знания подросток стремится опробовать на практике. Старается не заниматься «зубрежкой», а передать материал своими словами. На результат умственного труда влияет правильная организация умственной работы. Неорганизованность режима внешкольной деятельности приводит к снижению качества запоминаемого материала.	Необходимо вырабатывать навыки самоорганизации и правильного распределения времени, чередовать умственный и физический труд.