



ЧТО ТВОРИТСЯ В ГОЛОВЕ У ПОДРОСТКА?

Нейропсихология подросткового кризиса



Подросток злится, психует, недоговаривает, становится ранимым или агрессивным...

ЭТО НЕ ОН... ЭТО ГОРМОНЫ...

Да, да, в прямом смысле Вы говорите не со своим любимым ребенком, а с очагом бушующих гормонов.

Вспомните сцену известного фильма: незадачливый ученый-генетик случайно “скрестил” себя с мухой. И теперь он с ужасом рассматривает в зеркале жуткие перепонки между пальцев, наросты на лице. Скалит зубы. Что-то стало происходить с кожей...

А теперь посмотрите на своего подростка.

Каждый день он рассматривает себя в отражении и гадает, какой еще подарочек преподнесет ему завтра природа. **А В ДУШЕ - ТОРНАДО ИЗ ПЕРЕЖИВАНИЙ, СВЯЗАННЫХ С ИЗМЕНЕНИЯМИ В СОБСТВЕННОМ ТЕЛЕ.**

Вчерашний ребенок с гладкой младенческой кожицей вдруг покрывается прыщами. Начинают расти волосы там, где не должны.

Он убежден, что ЭТО происходит только с ним. **ВСЕ ВОКРУГ СМОТРЯТ НА ЕГО УРОДЛИВЫЙ ПРЫЩ. ИЛИ НА САЛЬНЫЕ ВОЛОСЫ С ПЕРХОТЬЮ**, которая смеется над любыми “Хеден Шолдерсами”.

Тела начинают развиваться. У девочек это происходит около 9-13 лет, у мальчиков - между 11 и 15.

На эти метаморфозы требуется энергия. **ЭТО КАК РЕМОНТ В КВАРТИРЕ. ХАОС СТАНОВИТСЯ ПОРЯДКОМ ЦЕНОЙ ОГРОМНЫХ УСИЛИЙ.**

Внутри организма идет активная перестройка, причем неравномерными скачками. **ЭТО ОДНА ИЗ ПРИЧИН, ПОЧЕМУ ПОДРОСТКА ЧАСТО ОБВИНЯЮТ В ЛЕНИ, СОНЛИВОСТИ, БЕСЦЕЛЬНОМ ВРЕМЯПРОВОЖДЕНИИ, НЕУРАВНОВЕШЕННОСТИ.** Сил не хватает на все.

Психика также не поспевает за этими изменениями. Взрослость не появляется с первой щетиной или менструацией. **И ПОДРОСТОК КАК БЫ ЗАСТРЕВАЕТ МЕЖДУ ДВУМЯ МИРАМИ - ДЕТСКИМ И ВЗРОСЛЫМ.**

На фоне гормонального взрыва, который у девочек бывает в 11–12 лет, а у мальчиков – в 12–13, **ПРОЦЕССЫ ВОЗБУЖДЕНИЯ В КОРЕ ГОЛОВНОГО МОЗГА ИДУТ ОЧЕНЬ БЫСТРО, А ПРОЦЕССЫ ТОРМОЖЕНИЯ – МЕДЛЕННО.** А это значит, что подростков любая мелочь отвлекает, заводит и раздражает, а вот остановиться, затормозить им не просто.

Гормональные бури заставляют эмоции у подростка сменяться так часто, как стеклышки в калейдоскопе. То все ему интересно и подросток работает с радостью, а то вдруг раздражается ни с того ни с сего, готов заплакать или просто впадает в апатию. Особенно эмоционально неустойчивы девочки, у них настроение связано с установлением менструального цикла.

ОСОБЕННОСТИ ПОВЕДЕНИЯ В ЭТОМ ПЕРИОДЕ ВЫЗВАНЫ ПОТОКОМ ГОРМОНОВ. В течение этого времени мозг подростка существенно меняется, и гормоны играют значительную роль в этих изменениях. Особенно **ЭСТРОГЕН И ТЕСТОСТЕРОН.** Эти гормоны присутствуют до рождения, но их уровни резко возрастают в период полового созревания. Ученые давно поняли, что эти гормоны могут влиять на нервную систему. Например, уровень эстрогена может влиять на некоторые виды обучения и память.

Равновесие гормонов — это точная система, которая превращает мальчика в мужчину, а девочку — в женщину. При этом в развитии мальчиков и девочек много схожего, выработка и действие половых гормонов у мальчиков и девочек происходит одинаково, большинство изменений схожи или имеют такое же значение.

ГОРМОНЫ В КАКОЙ — ТО МОМЕНТ МОГУТ СДЕЛАТЬ ПОДРОСТКА ОЧЕНЬ СЧАСТЛИВЫМ, А В СЛЕДУЮЩИЙ — ГРУСТНЫМ.

НО ЭТО ЕЩЕ ПОЛ БЕДЫ...

Мы родители часто оказываемся еще менее готовы к переменам. Продолжаем относиться к своему чаду как к ребенку, а требовать от него взрослого поведения. Чтобы цели ставил, учился, спортом занимался, по дому помогал...

КАК ЖЕ ПОМОЧЬ ЭТИМ ВНЕШНЕ ПОЧТИ ВЗРОСЛЫМ, ЧАСТО АГРЕССИВНЫМ И ТАКИМ РАНИМЫМ ДЕТЯМ?

- 1.** Не надо возбуждать лишний раз и раздражать подростков приказным тоном, старайтесь общаться на равных. Они уже не смотрят на нас снизу вверх, они воспринимают нас сейчас критически и хотят стоять рядом с нами на одной доске.
- 2.** Дайте подросткам возможность больше двигаться — в движении они должны проводить не менее трех часов в день. Им сейчас просто необходимы занятия спортом. Именно сейчас оттачивается гибкость, ловкость, хорошая координация, пластичность движений. От того, как пройдут подростковые годы, зависит, станут ли наши дети грациозными или корявость в движении останется у них на всю жизнь. Поймите, что подросткам их тело сейчас неудобно, не смейтесь над их неуклюжестью, не ругайте, когда они крутятся во время занятий и все время норовят прилечь на диван.

3. Сейчас они должны потреблять кальция с пищей больше, чем взрослые, особенно мальчики, им нужны белки, фосфор, витамин D...
4. Физиологическая нагрузка на организм у подростка выше, чем у младшего школьника! А спит он гораздо меньше, считая себя уже взрослым. Спать подросток должен минимум 9 часов! И хорошо бы еще час прихватывать днем.
5. Гулять надо каждый день обязательно. Организму просто необходим кислород! И учить уроки надо в проветренном помещении.
6. Побольше уделяйте вашему трудному чаду внимания, не ограничивайтесь в общении только вопросами: «Ты поел? А какие отметки в школе?»
7. **Подростки только делают вид, что мы им уже не нужны.** На самом деле наше внимание, наша дружба, наше мнение, высказанное доброжелательно и тактично, им очень важны!

Закончить хочется фразой **«А, ВСПОМНИТЕ СЕБЯ...»**, но подведем итог словами **«ЭТО ВРЕМЕННО»**, это природа, это пройдет!

Что бы помочь своему чаду сейчас родитель должен **БЫТЬ РЯДОМ, РАЗГОВАРИВАТЬ, ДОВЕРЯТЬ И ПОДДЕРЖИВАТЬ.**



ВВЕРХ

Онлайн-школа развития личности для подростков

Онлайн-Школа развития личности для подростков от 10 до 17 лет

МЫ ПОМОГАЕМ:

- ✓ Родителям улучшить взаимоотношения с ребенком
- ✓ Подросткам поставить цели и идти к ним

ВМЕСТЕ сделаем «переходный возраст»
трамплином к успеху

Перейти на сайт



ВВЕРХ

Онлайн-школа развития личности для подростков

**Подписывайся на наши социальные сети!
Там мы делимся очень полезным контентом!**

 / vk.com/online_school_up

 / [online.school.up](https://www.instagram.com/online.school.up)