

# МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ЦЕНТР РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ БРАТСКОГО РАЙОНА»



## Переходный возраст

Подросток от 12 до 16 лет — это формирующийся человек, чей интеллект уже способен перерабатывать полученный опыт, но мозг ещё не даёт возможности этим опытом пользоваться. Префронтальная кора головного мозга, которая отвечает за когнитивный контроль и принятие решений, в это время только начинает развиваться. Подростки пока не способны нормально воспринимать критику. Не до конца сформированный мозг полагается на лимбическую систему, а это зона эмоций. Переходный возраст свойственен каждому человеку, но его бурное протекание заметно не каждому родителю. Как реагировать, как понять, как оказать помощь своему подрастающему чаду.



## Почему сложно детям?

Они меняются внешне и внутренне. Порой, им сложно принять эти изменения и контролировать их. Хотят быть принятыми в обществе, чувствовать себя значимыми. Вместо этого могут встретить насмешки, агрессию со стороны сверстников или стать жертвой травли. Ждут понимания от родителей и принятия всех своих особенностей. Вместо этого сталкиваются с тотальным контролем, критикой и запретами. Хотят самостоятельности и независимости, но не могут её получить, поскольку ещё не несут полной ответственности за свои поступки.

## Почему сложно родителям?

- Не знают, как вести себя с повзрослевшими детьми.
- Привыкли быть авторитетом для своего ребёнка.
- Не готовы отпустить от себя сына или дочь.

## Советы для родителей

1. Наделите ребёнка обязанностями.
2. Установите правила и заранее обговорите санкции.
3. Не ограничивайте подростка в общении со сверстниками в качестве наказания.
4. Не читайте морали, а разговаривайте по душам.
5. Не перекладывайте на ребёнка проблемы взрослых, но и не принижайте его собственные проблемы.



**Выделяют два этапа:** младший подростковый возраст (10-12 лет) и старший подростковый возраст (начиная с 13 лет и до завершения переходного периода).

В младшем подростковом возрасте ребёнок уже начинает ощущать свою взрослость, у него усиливается потребность в общении со сверстниками, его организм готовится к изменениям.

К 13-14 годам гормональная перестройка достигает своего пика.

Ребёнок становится раздражительным, обидчивым, у него часто меняется настроение. Переходный период завершается вступлением ребёнка во взрослую жизнь. У юношей и девушек стабилизируется эмоциональное состояние, появляются зрелые, взвешенные решения. Наступает время для полного отделения от родительской семьи.



Более подробную информацию вы можете прочитать перейдя по QR коду

