**ОСОБЛИВОСТІ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ**

|  |  |
| --- | --- |
| **osoblivosti pidlitkovogo viku 1 Особливості підліткового віку** | Картинки по запросу картинка подростки |

У кожному віці є свої особливості, які впливають на поведінку і світогляд людей. Підлітковий вік – довгий перехідний період, в якому відбувається ряд фізиологічних змін, пов'язаних із статевим дозріванням і входженням у доросле життя.

Підлітковий вік охоплює період життя з 13 до 18 років (± 2 роки). Усі психологічні зміни обумовлені фізіологічними особливостями підліткового віку і рядом морфологічних процесів в організмі. Всі перебудови організму безпосередньо впливають на зміни реакцій підлітка на різні фактори зовнішнього середовища і знаходять своє відображення у формуванні особистості.

Психологічні особливості підліткового віку у психологів називаються «підлітковими комплексами» з ряду причин:

* підвищена чутливість до оцінки сторонніх;
* гранична самовпевненість і категоричні судження по відношенню до оточуючих;
* суперечливість поведінки: сором'язливість змінюється розбещеністю, показна незалежність межує з ранимою;
* емоційна нестійкість і різкі коливання настрою;
* боротьба з загальноприйнятими правилами і поширеними ідеалами.

**АНАТОМО-ФІЗІОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ**

1. Великі зміни відбуваються в ендокринній системі, що призводить до швидкого і непропорційного зростання маси і довжини тіла і розвитку вторинних статевих ознак.
2. Складні процеси структурних та функціональних змін відбуваються в центральній нервовій системі і внутрішніх структурах головного мозку, що тягне за собою підвищену збудливість нервових центрів кори головного мозку і ослаблення процесів внутрішнього гальмування.
3. Значні зміни спостерігаються в органах дихання та серцево-судинної системі, що може призвести до різних функціональних розладів (стомлюваність, непритомність).
4. Активно розвивається кістково-м'язова система: завершується формування кісткової тканини, збільшення м'язової маси, тому в підлітковому віці дуже необхідне правильне раціонально харчування.
5. Завершується розвиток травної системи: органи травлення можуть стати вкрай «чутливими» зважаючи на постійне емоційне та фізичне навантаження.
6. Гармонійний фізичний розвиток всього організму є наслідком нормального функціонування всіх систем органів і робить вплив на психічний стан підлітків.

**СОЦІАЛЬНО ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ**

Психологічний аспект підліткового віку виходить на перший план. Розвиток психіки характеризується підвищеною емоційністю і збудливістю. Відчуваючи свої фізичні зміни, підліток намагається поводитись як дорослий. Виявляючи надмірну активність і необгрунтовану самовпевненість, він не визнає підтримку дорослих. Негативізм і почуття дорослості є психологічними новоутвореннями особистості підлітка.

У підлітковому віці загострюється потреба у дружбі, орієнтація на «ідеали» колективу. У спілкуванні з однолітками відбувається моделювання соціальних взаємин, здобуваються навички оцінки наслідків своєї або чиєїсь поведінки або моральних цінностей.

Особливості характеру спілкування з батьками, вчителями, однокласниками і друзями роблять значний вплив на самооцінку в підлітковому віці. Характер самооцінки визначає формування особистісних якостей. Адекватний рівень самооцінки формує впевненість у собі, самокритику, наполегливість, або навіть надмірну самовпевненість і впертість. У підлітків з адекватною самооцінкою зазвичай більш високий соціальний статус, немає різких стрибків у навчанні. Підлітки з низькою самооцінкою схильні схильності до депресії і песимізму.

Найчастіше вчителям і батькам нелегко знайти правильний підхід у спілкуванні з підлітками, але враховуючи вікові особливості цього віку, шляхи вирішення завжди знайти можна.