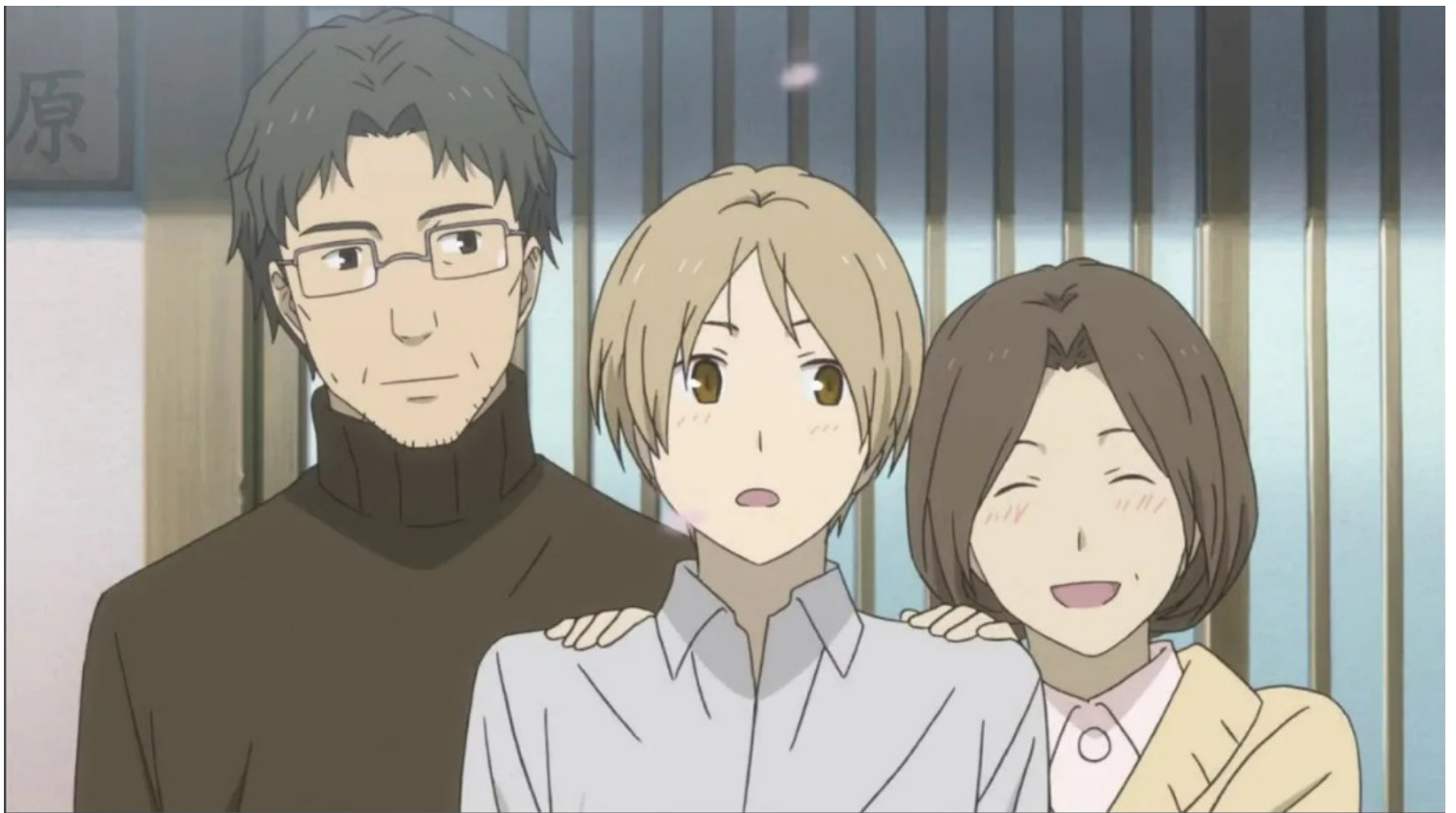


# Мой ребёнок подросток!!!



## Содержание:

Подростки. Основная характеристика возраста.....	3
Что важно знать родителям? .....	4
Полезные материалы.....	6
Субкультуры.....	10
Фильмы и сериалы.....	12
Цитаты.....	13
Заключение .....	14

## Подростки. Основная характеристика возраста.

Подростки — это молодые люди в возрасте от 10 до 16 лет, находящиеся в процессе перехода от детства к взрослой жизни. В этот период происходят физические, эмоциональные, социальные и психологические изменения, связанные с половым созреванием, идентификацией личности, формированием самооценки и установлением отношений с окружающими.

Вот основные характеристики подросткового возраста:



**1.Физические изменения:** Подростки проходят через период интенсивного роста и изменений внешности. У них начинают развиваться половые признаки, меняется голос (у мальчиков), меняется форма и структура тела.

**2.Психологические изменения:** В этот период происходит интенсивное формирование личности подростка. Они начинают развивать собственное мнение и идентичность, испытывают эмоциональные колебания, становятся более независимыми от родителей.

**3.Социальные изменения:** В подростковом возрасте важную роль играют отношения с друзьями и социализация. Подростки начинают проявлять интерес к противоположному полу и сталкиваются с новыми социальными ролями.

**4.Поведенческие изменения:** Подростки могут проявлять более экспериментальное поведение и рискованные решения, так как они ищут своё место в обществе и стремятся к самореализации.

**5.Когнитивные изменения:** Подростки начинают развивать более сложные когнитивные способности и критическое мышление, что позволяет им лучше разбираться в мире и принимать более обоснованные решения.



Это лишь несколько основных характеристик подросткового возраста, который является важным этапом в жизни каждого человека.

Среди учёных-психологов, изучавших подростковый возраст, можно назвать знаменитого швейцарского психолога Жана Пиаже, американского психолога Эрика Эриксона и советского психолога Льва Выготского. Для более углубленного изучения этого возраста можно обратиться к книгам этих авторов.

## Что важно знать родителям?

Вот несколько советов, которые могут помочь родителям справиться с подростковым периодом:

Будьте терпеливыми и понимающими. Нередко случается, что с подростками очень трудно наладить контакт и прийти к какому-то пониманию. Наберитесь терпения, вспомните себя в этом возрасте, обязательно слушайте своего ребёнка. Подростковый возраст, при неправильном его протекании может затянуться и до 20 лет.

Установите границы и соблюдайте их. Подростки нуждаются в структуре и ограничениях, чтобы чувствовать себя защищённым и в безопасности. Им необходимо личное пространство, в котором они могут отдыхать от социума и общества, обдумывать то, что с ними происходит и заниматься рефлексией.

Участвуйте в жизни своего ребёнка. Проводите время вместе, обсуждайте его интересы и увлечения. Подростку важно видеть и чувствовать, что родители его любят и поддерживают, какой бы тяжёлый не был этот период. Любовь и забота поможет вашему подростку благоприятно пройти данный этап жизни



В раннем подростковом возрасте родителям надо самим создавать круг общения для ребёнка. Приглашайте в дом друзей, тех ребят, у которых есть увлечения, кто



позитивно настроен. Часто случается, что подросток может связаться с «плохой компанией». Важно быть готовым и к такому исходу событий. Родители и сами должны быть активными и позитивными, увлечёнными своим делом и имеющими хобби. Такое поведение станет хорошим примером для подростка

Обязательно должен присутствовать спорт. Речь идёт об оздоровительных занятиях (зарядки, разминки, долгие прогулки и т.д). Обдумывайте выходные и каникулы, в

частности летний отдых, заранее.

Выбор школы и стратегии образования лучше сделать в раннем подростковом возрасте. Обязательно посещайте дни открытых дверей колледжей и вузов, тематические мастер-классы, встречи с профессионалами, музеи.

Ищите помощь, если это необходимо. Если вы чувствуете, что не можете справиться с ситуацией, обратитесь за помощью к психологу, психотерапевту или педагогу.

И обязательно посещайте врача и проходите осмотры. Подростковый возраст отличается стремительным ростом организма, но не ростом органов. Так же гормональный фон вашего подростка не стабилен. Важно обследоваться хотя бы раз в 3 месяца, это поможет предотвратить возможное появление серьёзных болезней. Особенно важно родителям обсуждать темы полового созревания с подростком. Изменения в организме часто пугают ребят и важно, чтобы взрослый помог им.

### ***Это интересно!***

Видео на с полезными лекциями и советами родителям и ПОДРОСТКАМ:

1. Вот почему подростком быть трудно. Всё дело в мозге / #ГЕДсаммари



2. "О детях по-взрослому": Подростковый возраст. Людмила Петрановская



3. Когда должен быть "первый раз"? — Научпок





## Субкультуры.

Субкультура — это термин в социологии, антропологии и культурологии, обозначающий часть культуры общества, отличающуюся своим поведением от преобладающего большинства, а также социальные группы носителей этой культуры. Простыми словами субкультура – это объединения людей со схожими интересами и мировоззрением. Известно, что подростки составляют большую долю от численности всех субкультур. Оно и понятно. Подростки стремятся к общению с другими людьми, нуждаются во внимании, в признании и принятии. Они хотят выделяться и чувствовать себя особенными. Стоит ли бояться вступления ребёнка в субкультуры? И да, и нет.

Разрушающее действие субкультур на личность подростка это не пустой звук, а частая практика. Общность, к которой относит себя подросток оказывает на него большое влияние. Он перенимает их ценности и мировоззрение.

В этот момент родителям важно быть особенно бдительными. Если субкультура оказывает резко негативное влияние на подростка, необходимо обсудить это с ребёнком и обратиться к специалисту за помощью.

Конечно это не значит, что субкультура, это всегда плохо. В ней ребята находят друзей, обсуждают хобби, увлечения, чувствуют себя частью чего-то важного и приобретают, и развивают социальные навыки. Важно быть рядом с ребёнком, поддерживать его и показывать любовь, внимание и заботу.

Виды популярных современных субкультур в 2024:

### 1. Нефоры

Нефор — это неформал, человек, который не следует общепринятым нормам и правилам поведения или внешнего вида.



## 2. Анимешники

Анимешники — это люди, увлекающиеся аниме, японскими мультфильмами и комиксами манга. Они часто демонстрируют свою увлечённость через одежду, аксессуары и поведение, соответствующее персонажам аниме.



## 3. Геймеры

Геймеры — это пользователи, увлекающиеся компьютерными или настольными играми. В узком смысле геймеры — это фанаты видеоигр, образующие субкультуру и объединяющиеся в онлайн- и офлайн-сообщества.

4.



Косплееры



Косплееры — это люди, которые перевоплощаются в различных персонажей из кино, литературы, компьютерных игр и аниме. Они создают костюмы и передают характер, пластику тела и мимику своих героев.



К-

поперы

Кпоперы (кей-поперы) — это поклонники корейской поп-музыки, жанра К-поп. Они интересуются современной южнокорейской и стилями, а также поддерживают любимых исполнителей и артистов.

модой



## 6. E-boys/E-girls

E-boys и E-girls — это молодёжная субкультура поколения Z, возникшая в конце





2010-х годов. Она связана с приложением TikTok и характеризуется кокетливыми и откровенными видеороликами. E-boys и E-girls представляют собой два разных стиля моды: E-boy ассоциируется с уязвимым «софтбоем», а E-girl — с невинной и симпатичной девушкой.



### 7. Альтушки

Альтушки — это девушки-подростки и молодые девушки, которые стремятся выделиться из толпы и подчеркнуть свою индивидуальность с помощью яркого внешнего образа. Они носят необычную одежду, аксессуары и макияж, чтобы отличаться от общепринятых стандартов красоты и привлекать внимание.

### 8. Дед-инсайд

Дед-инсайд – «Мёртв внутри». Молодёжная субкультура получившая своё начало в приложении TikTok. Представители данной субкультуры в основном подростки, отличающиеся особым поведением и стилем в одежде. «Потеря интереса к жизни», ощущение всего спектра грусти и печали – это про них. Именно эта черта немного роднит их с ранее популярной субкультурой Эмо.



## Фильмы и сериалы

Мы уже отметили как важно проводить время с подростком, иметь какие-то общие увлечения. Отличным примером совместного времяпрепровождения является

просмотр фильмов и сериалов. Ниже представлены фильмы о подростках, полезные к просмотру.

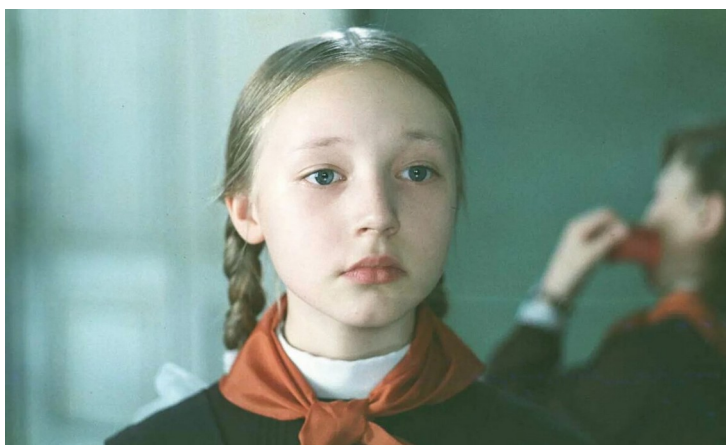
### «Как стать принцессой»

Пятнадцатилетняя Миа живет в Сан-Франциско и ведет обычную для американского подростка жизнь. Но умирает ее отец, и Миа узнает, что он был принцем одной европейской страны, а она теперь единственная наследница трона. Ее бабушка, королева, прибывает в Калифорнию, чтобы сообщить Мии о ее происхождении и выяснить, примет ли она трон. Она хочет сделать из Мии настоящую принцессу, научив этикету и манерам. К своему шестнадцатому дню рождения девушка должна решить, отправиться ли ей в Европу, чтобы управлять страной, или остаться с матерью в Сан-Франциско, ведя обычную жизнь американского подростка...



### «Чучело»

Художественный фильм Ролана Быкова о шестикласснице, сумевшей выстоять в столкновении с подлостью и жестокостью со стороны одноклассников.



### «Чумовая пятница»

Доктор Тэсс Колман не может найти общий язык со своей 15-летней дочерью Анной. Их



жизненные установки и вкусы расходятся буквально во всё. Это касается не только моды, причёсок и музыки, но также мужчин. Ссоры сотрясают дом постоянно: Тэсс не одобряет музыкальных пристрастий дочери, а Анна не выносит жениха своей матери, хотя свадьба назначена уже на субботу. Однажды в четверг эти разногласия достигают предела. И вот судьба решает подкинуть им испытание — рано утром в пятницу мама и дочка обнаруживают, что они поменялись телами...

### «Мост в Терабитию»

Своим одноклассникам Джесс кажется странным и замкнутым парнем. Но с новенькой ученицей по имени Лесли его связывает очень важный секрет, благодаря которому ребята становятся друзьями. Во время прогулки в лесу они обнаруживают волшебное королевство Терабитию, в котором живут тролли, великаны и даже Темный Властелин. В Терабитии ребята удостоиваются звания короля и королевы, что только укрепляет их дружбу. Зрителю остается лишь наблюдать за интересными приключениями парочки и выяснить, существует загадочное королевство на самом деле или только в разбушевавшемся воображении школьников.



### Цитаты.

Ниже представлены цитаты о подростках. Советуем прочесть их и задуматься. Как вы их поняли? Что они значат?

1. "Подросткам невозможно осуществить то, что они себе обещают; именно они могут сделать те вещи, которые другие считают невозможными."





- *Аристотель*

2. "Подростки – это особенное поколение, которое не имеет прошлого и уже не имеет будущего."

- *Эрих Мария Ремарк*

3. "Подростки – это не дети, но еще и не взрослые, это полоса, по которой нельзя пройти, а можно только пробежать."

- *Оскар Уайльд*

4. "Подростки – это время, когда довольно сложно быть собой, но невозможно быть кем бы то ни было другим."

- *Леонард Коэн*

5. "Подростки не так уж плохи, как их боготворят, и не так уж хороши, как их осуждают."

- *Эмили Дикинсон*

## **Заключение**

Таким образом, подростковый возраст является периодом жизни, полным перемен и испытаний. В это время молодые люди ищут свое место в обществе, определяют свои ценности и установки, строят отношения с окружающими. Важно помнить, что подростковый возраст – это не только сложный период адаптации, но и время возможностей для самореализации и личностного роста. Поддерживая и понимая подростков, мы помогаем им преодолевать трудности этого этапа и становиться сильными и уверенными в себе взрослыми.

## Список литературы

1. Образовательная социальная сеть. Подростковый возраст и его особенности [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://nsportal.ru/shkola/raznoe/library/2019/12/13/podrostkovyy-vozrast-i-ego-osobennosti>
2. Образовательная социальная сеть. Влияние молодежных субкультур на саморазрушающее поведение подростка. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://nsportal.ru/blog/nachalnoe-i-srednee-professionalnoe-obrazovanie/2019/01/28/vliyanie-molodezhnyh-subkultur-na>
3. "Где мои дети" Блог. 15 ЛУЧШИХ фильмов о подростках и школе. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://gdemoideti.ru/blog/ru/filmy-pro-shkolu-i-podrostkov>
4. Дзен. Современные субкультуры в России. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://dzen.ru/a/YtB5ks4vKRU0Th9l>
5. Журнал «Клаузура» . Современные молодежные субкультуры: многообразие и индивидуальность — год 2023 [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://klauzura.ru/2023/06/sovremennye-molodezhnye-subkultury-mnogoobrazie-i-individualnost-god-2023/>
6. Quotar - цитаты и отрывки из фильмов и сериалов. Цитаты о воспитании. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://quotar.org/quotes/themes/fosterage>