

## **Возрастные психологические особенности подростка от 10 до 15 лет**

### **Эмоциональная реактивность**

Эмоции (от лат. *emovere* — волновать, возбуждать) — особый класс психических процессов и состояний (человека и животных), связанных с инстинктами, потребностями, мотивами и отражающих в форме непосредственного переживания (удовлетворения, радости, страха и т. д.) значимость действующих на индивида явлений и ситуаций для осуществления его жизнедеятельности. Сопровождая практически любые проявления активности субъекта, эмоции служат одним из главных механизмов внутренней регуляции психической деятельности и поведения, направленных на удовлетворение актуальных потребностей<sup>1</sup>.

### **Родителям**

Эмоциональное развитие (в форме чувства взрослости) является основным признаком подросткового возраста. В некотором смысле оно еще ложное, субъективное. Практически это только тенденция к взрослости. Проявляется она в эмансипации (требовании независимости), новом отношении к учению (стремлении к большему самообразованию, что характеризуется полным безразличием к школьным оценкам, которые могут не соответствовать интеллекту подростка), романтических отношениях с противоположным полом, изменении внешнего облика и т.п. В эмоциональном плане подросток испытывает большие трудности и переживания, чувствует себя несчастным, начинает заниматься поисками смысла жизни. Появляются типично подростковые состояния: застенчивость, дисморфомания (недовольство своей внешностью), тревожность. Игры ребенка трансформировались в фантазию подростка и стали более творческими. Это выражается в сочинении стихов или песен, ведении дневников, различных философских рассуждениях. Фантазии детей обращены

---

<sup>1</sup> Мещеряков Б.Г., Зинченко В.П. Большой психологический словарь. М.: АСТ, Прайм-Еврознак. 2009. 816 с.

вовнутрь самого себя, в интимную сферу, поэтому скрываются от окружающих<sup>2</sup>.

Рекомендации родителям:

1. учитывать, что подросток проявляет интерес ко всему необычному;
2. больше общаться, так как подросток получает удовольствие от общения;
3. поручать выполнение ответственных семейных дел;
4. справедливо распределять нагрузку в семье, учитывая обостренное чувство справедливости у подростка;
5. стараться разнообразить семейную жизнь новыми впечатлениями, новыми видами деятельности и др.;
6. использовать ярко выраженную способность подростка к организованности на благо семьи;
7. отношения строить на доверии;
8. контролировать выполнения домашних заданий.

---

<sup>2</sup> В помощь специалисту, работающему с детьми и подростками: методические рекомендации / сост.: А.В. Зыбайлова, С.С. Канавина. Иркутск: Изд-во «Репроцентр А1», 2018. 92 с.