

## **Возрастные особенности: что переживает ваш ребенок и почему он так себя ведет?**

Уважаемые родители!

Часто поведение детей ставит нас в тупик. Кажется, что еще вчера ребенок был послушным и ласковым, а сегодня — протестует, замыкается или ведет себя неожиданно. Эти перемены во многом связаны с естественными этапами взросления. Понимание того, что происходит в душе и сознании вашего сына или дочери, — ключ к спокойствию и конструктивным отношениям.

Ниже — краткий гид по основным возрастным этапам.

### **Младшая школа (7-11 лет)**

Что происходит? Ребенок осваивает принципиально новую социальную роль — роль ученика. Его главная задача — научиться учиться, быть успешным и признанным в коллективе.

#### **Почему он так себя ведет?**

- Быстро устает, капризничает после школы: Это огромная психическая нагрузка (новые правила, постоянный контакт с коллективом, необходимость сдерживать импульсы).
- Очень переживает из-за оценок и замечаний: Оценка учителя = оценка его личности. Страх «быть плохим» в глазах значимых взрослых.

- Жалуется на отношения с одноклассниками («со мной не дружат»): Появляется потребность в принятии группой сверстников. Самооценка сильно зависит от того, как его видят другие.

- Стал скрытным: Начинается постепенное отделение от родителей, появляются первые секреты и собственный внутренний мир.

Как вы можете помочь? Поддерживайте режим дня. Важнее обсуждать не «что получил», а «что узнал, что было интересно». Помогайте строить отношения со сверстниками (приглашайте в гости, обсуждайте конфликты). Покажите, что ваша любовь не зависит от его успехов в школе.

### Подростковый возраст (11-15 лет)

Что происходит? Период бурной перестройки организма и психики. Ключевая задача — ответить на вопрос «Кто я?», отделиться от родителей и заявить о своей индивидуальности.

### Почему он так себя ведет?

- Резкие перепады настроения, грубость: Влияние гормональной бури и повышенная чувствительность мозговых центров к эмоциям. Конфликты — это способ отстроить личные границы.

- Приоритет — общение со сверстниками, уход в гаджеты: Смена авторитетов. Группа друзей дает ощущение принадлежности и поддерживает новую идентичность.

- Внешний вид, эпатаж, эксперименты: Способ самовыражения и поиска себя («Я такой — смотрите!»).

- Потеря мотивации к учебе: Ведущая деятельность теперь — общение, а не учеба. Мозг перестраивается, часто страдают функции планирования и контроля.

· Ощущение, что его никто не понимает: Чувство одиночества — частый спутник этого возраста из-за разрыва между детством и взрослостью.

Как вы можете помочь? Смените позицию с «руководителя» на «советника и надежного тыла». Уважайте его границы (стучите в дверь, не читайте переписки). Критикуйте не личность, а поступки. Интересуйтесь его миром без осуждения. Сохраняйте общие ритуалы (воскресный завтрак, прогулка с собакой) — они дают ощущение стабильности.

### Старший подростковый возраст (15-17 лет)

Что происходит? Пора самоопределения. Нужно сделать жизненно важный выбор, принять свою взрослость и нести за нее ответственность.

### Почему он так себя ведет?

- Повышенная тревожность, апатия или агрессия: Реакция на колоссальное давление (экзамены, выбор будущего, ожидания семьи).
- Философские разговоры, сомнения, критицизм: Активно развивается абстрактное мышление, он примеряет разные мировоззрения.
- Полярность: Может сочетать в себе инфантильность («не буду это делать») и взрослую рассудительность в серьезных вопросах.
- Стремление к серьезным отношениям: Потребность в глубокой эмоциональной близости и поддержке вне семьи.

Как вы можете помочь? Помогите в профессиональном самоопределении (тесты, дни открытых дверей), но не навязывайте свой выбор. Обсуждайте не только ЕГЭ, но и его мечты, ценности, страхи. Признайте его право на ошибку. Говорите на равных, делитесь своим опытом (в том числе провалами), а не поучайтесь.

Важно помнить всем родителям:

1. Поведение — это язык. За «плохим» поведением часто стоят нереализованные потребности (во внимании, самостоятельности, отдыхе, поддержке).
2. Кризисы — это нормально. Они означают рост и переход на новую ступень. Задача не в том, чтобы избежать кризиса, а в том, чтобы пройти его вместе.
3. Вы — главный ресурс ребенка. Даже когда он отталкивает вас, ваша безусловная любовь, принятие и четкие границы — основа его психологической безопасности.

Если вас что-то тревожит в поведении или состоянии ребенка, вы всегда можете обратиться за консультацией. Вместе мы найдем *ways* понять его потребности и оказать поддержку.

С уважением, педагог-психолог Малышева Алина Денисовна