

# Особенности подросткового возраста

**Как изменяется отношение к себе и к людям, когда становишься подростком?  
Как можно преодолеть трудности подросткового возраста?**



## Словарь урока

- ▶ **Поколение** - одновременно живущие люди примерно одного возраста. Период между рождением такой группы и рождением их детей, который в демографических целях обычно принимается за 30 лет.
- ▶ **Отрочество** - период жизни человека между детством и юностью.
- ▶ **Самооценка** - это представление индивида о самом себе, о важности собственной личности и своей деятельности среди других людей, оценивание себя и собственных качеств и чувств.



# Характерные особенности подросткового возраста

Болезненная реакция на оценку внешности

Излишняя самонадеянность и категоричность суждений в отношении общества

Внимательность и чуткость уживается с чёрствостью

Желание быть признанным сочетается с показной независимостью

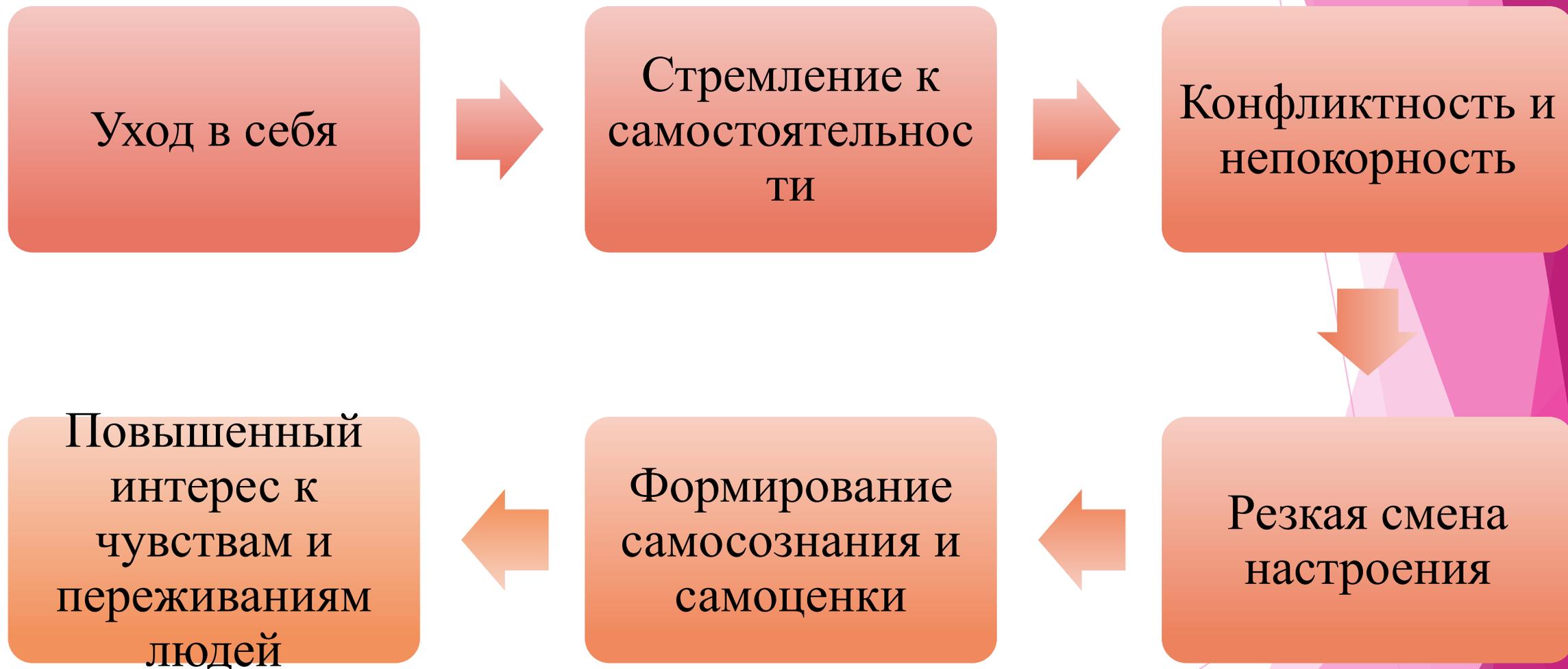
Крайняя застенчивость существует с развязностью

# Трудно ли быть подростком?

## Физиологические особенности

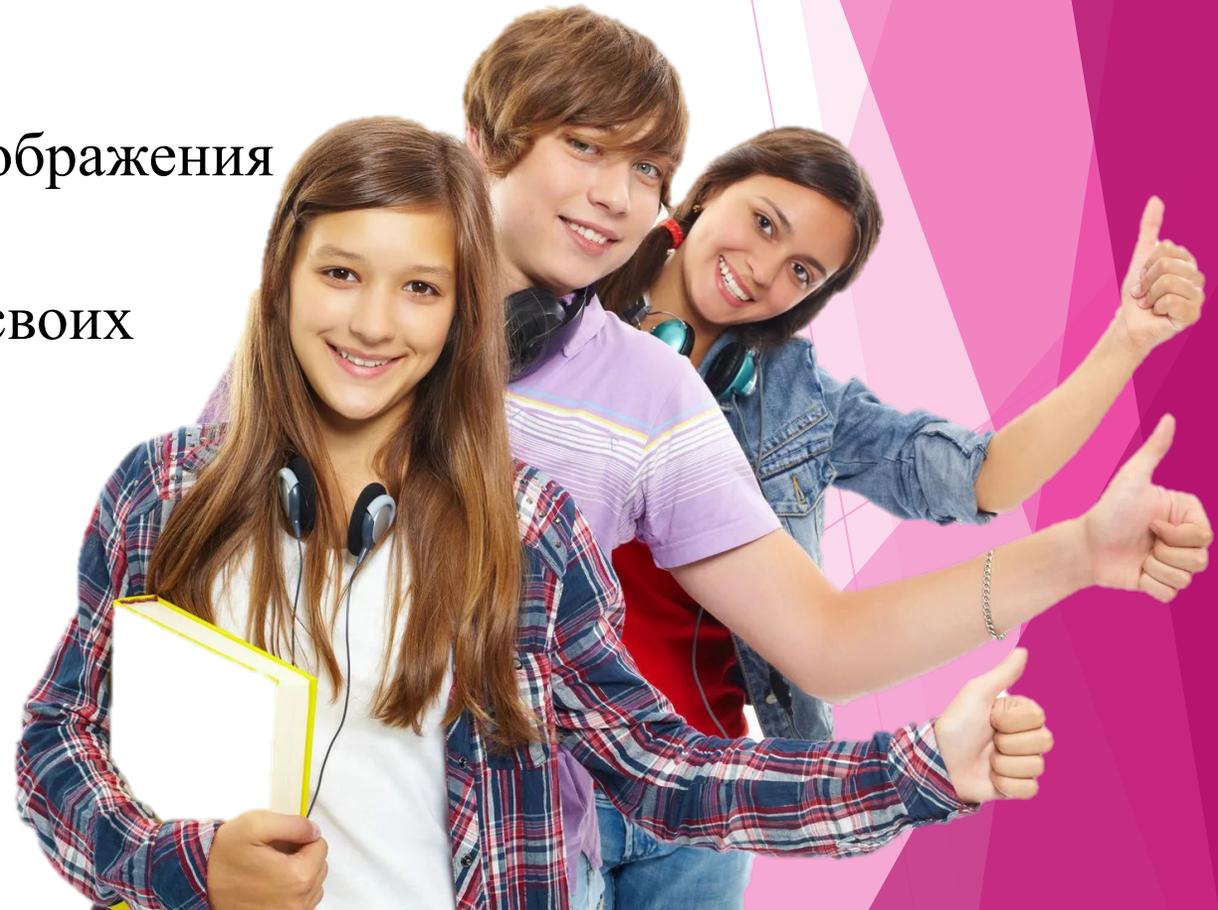


# Психологические особенности подростка

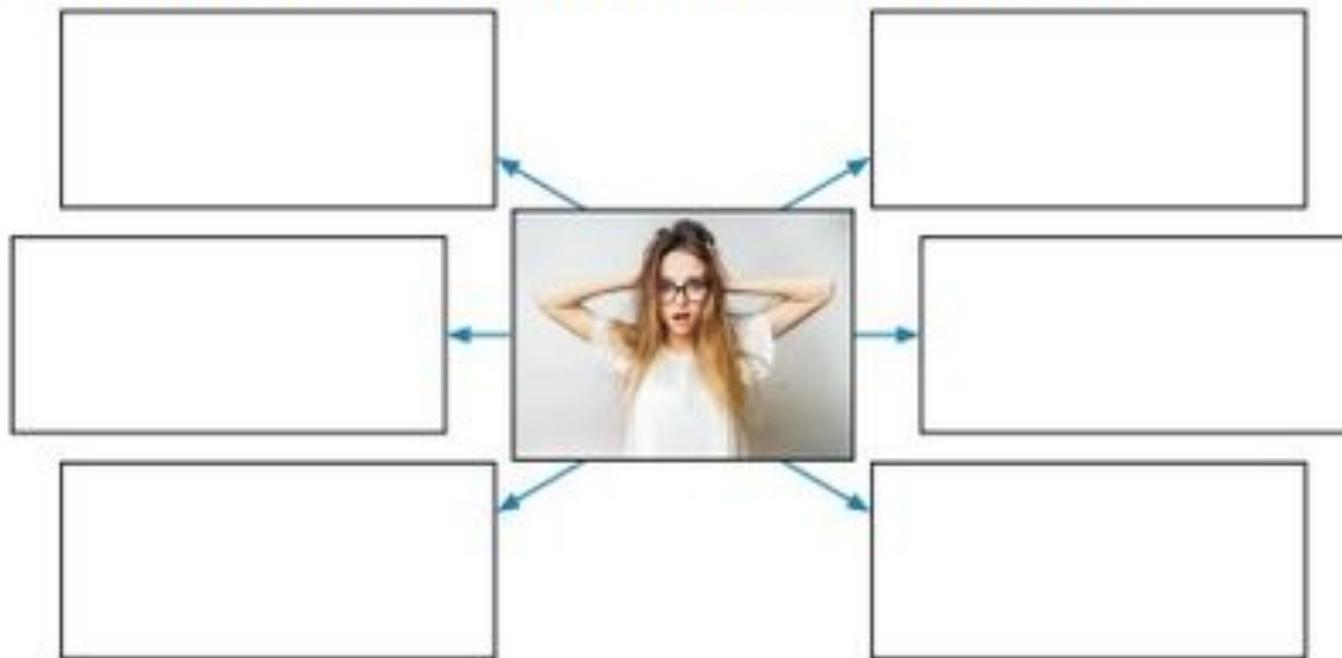


# Интеллектуальные особенности

- ▶ Происходят изменения в мышлении.
- ▶ Начинает мыслить абстрактно, но обычно находит всему только крайние «контрастные» объяснения.
- ▶ Возрастает способность к логическому мышлению.
- ▶ Способен к проявлению творческого воображения и творческой деятельности.
- ▶ Способен прогнозировать последствия своих поступков.



5. Заполните схему «Причины стресса у современных подростков». Проанализируйте её и ответьте на вопросы.



**Представляет ли современный мир угрозу для подростка?  
Почему?**

---

---

---

---

---

**Какими эффективными способами современные подростки  
могут преодолевать стрессы?**

## Самооценка

### Завышенная

- нарциссизм, самолюбование;
- непереносимость любой критики;
- непоколебимая уверенность в своей правоте;
- обвинение в неудачах окружающих;
- отсутствие привычки просить прощения, даже если виноват;
- постоянное соперничество с коллегами и друзьями;
- отсутствие желания и навыков слушать оппонента.

### Заниженная

- частая самокритика;
- регулярно возникающее чувство вины;
- желание угодить другим людям;
- боязнь сделать что-то неправильно;
- отсутствие инициативы из-за полной неуверенности в своих силах.

### Адекватная

- способность принимать решения и нести за них ответственность;
- спокойное выражение своего мнения;
- стрессоустойчивость;
- адекватное восприятие критики со стороны;
- реалистичность ожиданий.

## 6. Даём полезные советы

Психологи подробно изучали, почему у людей возникает завышенная или заниженная самооценка. Они выработали много советов, как бороться с такой самооценкой. Например, надо пытаться понять, за что вас хвалят или ругают и почему. Если вы после критики будете просто огорчаться, а похвале только радоваться, то вряд ли разберётесь в себе и сумеете дать своим действиям правильную оценку.

**Составьте свой рецепт по выработке правильной самооценки.**

**РЕЦЕПТ**



1) \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

2) \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

3) \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

4) \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Домашнее задание**