

# Особенности подросткового возраста





# 1. Подросток уязвим к стрессу



Мозг подростка демонстрирует повышенную чувствительность к гормонам стресса, что означает, что стрессовые ситуации могут вызывать более экстремальные реакции у подростков по сравнению со взрослыми и детьми. Это может оказать негативное влияние на их физическое, психологическое и эмоциональное благополучие и связано с ростом связанных со стрессом расстройств, таких как тревога и депрессия.



# Чтобы этого избежать необходимо

- Осуществлять всестороннюю поддержку обучающегося во время подготовки к экзаменам.
- Разговаривать о том, что подростка беспокоит, и обсуждать совместные стратегии преодоления трудностей.
- Поощрять внеурочные занятия и программы такие как спорт, музыка, дополнительные образовательные программы.





## 2. Плохое внимание

**Необходимо делать акцент на погружение в обучение:**  
подростки будут учиться лучше всего, когда занятие сосредоточено на одной теме или вокруг близких концепций или идей.

**Минимизируйте отвлекающие факторы.**

# 3. Чувствителен к социальному давлению



01

В подростковом возрасте подростки развивают **чувство идентичности**, поскольку их привязанность к родителям ослабевает, а их связи с ними крепнут. Это может привести к появлению нового чувства тревоги, связанного с тем, как они воспринимаются другими и принимаются ли их друзьями. Это, в сочетании с тенденцией к поведению, направленному на вознаграждение, делает подростков очень чувствительными к мнению своих сверстников.

02

**Создание безопасного образовательного пространства:** Обучающиеся часто не хотят участвовать или просить о помощи в классе, где они чувствуют себя неловко перед своими сверстниками.

03

**Использование влияния сверстников:** У подростка возникает потребность оценить свои возможности, для того чтобы найти свое место в коллективе. На основе развития самовоспитания, роста требований к подростку, его нового положения в коллективе у подростка возникает стремление к самовоспитанию, к сознательному и целеустремленному развитию у себя положительных качеств и торможению отрицательных проявлений, преодолению отрицательных черт, устранению недостатков.