



# Особенности подросткового возраста: угрозы и риски

Подростковый возраст - это сложный и противоречивый период, полный перемен и новых вызовов. Подростки сталкиваются с множеством трудностей, связанных с физическим, эмоциональным и социальным развитием. Важно понимать эти особенности, чтобы эффективно помогать подросткам и предотвращать возможные риски.





# Физические и гормональные изменения в подростковом возрасте

1

## Быстрый рост

Подростковый период характеризуется быстрым ростом и развитием. Девушки и юноши переживают скачки роста, изменения в пропорциях тела, развитие вторичных половых признаков.

2

## Гормональные изменения

В этот период происходят значительные изменения в гормональной системе. Увеличение продукции гормонов, таких как тестостерон и эстроген, оказывает влияние на физические и эмоциональные особенности подростков.

3

## Изменения внешности

Подростки сталкиваются с изменениями во внешности: рост волос, изменение кожи, появление прыщей. Это может вызвать чувство неуверенности и тревоги, требуя поддержки и понимания.



# Эмоциональная нестабильность и перепады настроения

1

## Гормональные изменения

Влияние гормональных перестроек на эмоциональную сферу - нередкое явление. Подростки становятся более чувствительными, импульсивными, склонными к перепадам настроения.

2

## Поиск идентичности

Поиск своего места в жизни, самоопределение - непростой процесс. Подростки сталкиваются с вопросами о своем будущем, ценностях, идеалах, что может приводить к тревоге и неуверенности.

3

## Социальное давление

Социальные нормы и ожидания оказывают сильное влияние на подростков. Они сталкиваются с давлением сверстников, стремлением соответствовать общепринятым стандартам, что может вызывать стресс.

# Влияние социальных сетей и цифровых технологий

## Положительные моменты

Социальные сети предоставляют возможность общения, поиска информации, самовыражения. Они могут способствовать развитию новых навыков и расширению кругозора.

## Риски

Чрезмерное использование социальных сетей может привести к зависимостям, проблемам со сном, снижению внимания и концентрации. Кибербуллинг и интернет-зависимость - серьезные угрозы.

## Цифровая грамотность

Важна осознанность в использовании цифровых технологий, критическое отношение к информации, защита личных данных. Родители и образовательные учреждения должны поощрять развитие цифровой грамотности у подростков.



# Риски девиантного и делинквентного поведения

1

## Факторы риска

Неблагоприятные семейные обстоятельства, отсутствие родительского контроля, влияние негативного окружения, отсутствие социальной поддержки, ограниченные возможности для самореализации - все это может привести к девиантному поведению.

2

## Девиантное поведение

Девиантное поведение - отклонение от общепринятых норм. Может проявляться в нарушении школьных правил, употреблении алкоголя или наркотиков, агрессивном поведении.

3

## Делинквентное поведение

Делинквентное поведение - преступное поведение, нарушение законов. Это может быть кража, вандализм, насилие, а также другие преступления.

# Пути профилактики и поддержки подростков

**1** Ранняя профилактика  
Важно создать благоприятные условия для развития подростков: укрепление семьи, воспитание ценностей, создание безопасной школьной среды.

**3** Создание возможностей  
Важно предоставить подросткам возможности для самореализации: заниматься любимым делом, участвовать в социальных проектах, развивать свои таланты.

**2** Коммуникация и поддержка  
Открытая и доверительная коммуникация с подростками, понимание их проблем и особенностей, предложение помощи и поддержки - важные шаги для предупреждения рисков.

**4** Профессиональная помощь  
В случае необходимости, обратиться к специалистам - психологам, социальным работникам - для получения профессиональной помощи и поддержки.

