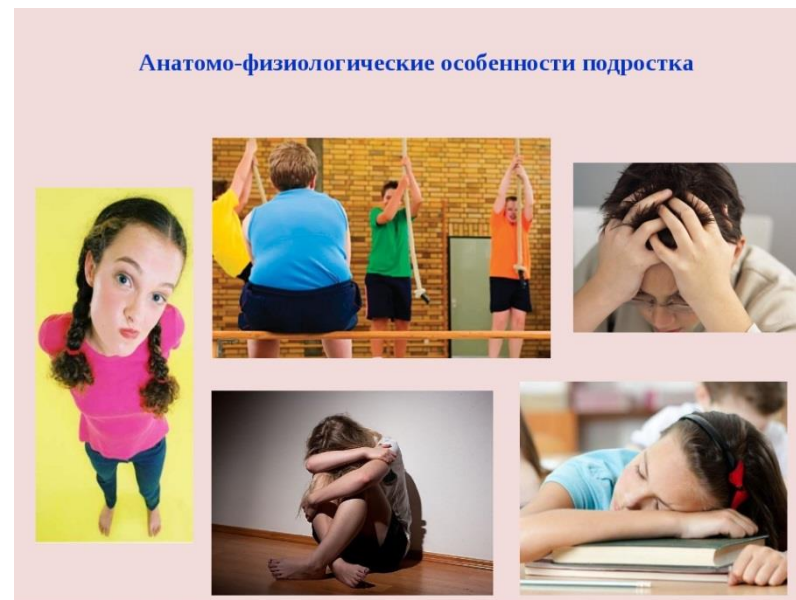


**Трудный, переходный, кризисный возраст** – это все о подростковом периоде, когда ребенок в возрасте 12-16 лет попадает в абсолютно неопределенное состояние, ведь детство уже как бы закончилось, а вот настоящая взрослая жизнь еще не началась.

### **Физиологические изменения**

Когда ребенку исполняется 12-14 лет, то сложно не заметить, что в этот период он начинает активно расти. Так, некоторые дети вырастают за год на 3-7 см., что является достаточно сложным испытанием для всего организма. Активнее всего растут трубчатые кости, формируется грудная клетка, руки и ноги, подросток становится непропорциональным, может быть нарушена координация движений.

Помимо роста непосредственно скелета перестраивают свою работу и внутренние органы: изменяется деятельность гипофиза, увеличивается темп роста мышечной системы, ускоряется обмен веществ. Также более активно начинают работать половые и щитовидная железы, растет сердце, увеличивается объем легких.



Максимально активны половые гормоны, благодаря чему у подростков усиливаются вторичные половые признаки: у девочек увеличивается грудь, появляются менструации, у мальчиков мутит голос, появляется кадык, растут волосы на лице, теле, возникают поллюции. Гормоны провоцируют первые сексуальные желания – абсолютно новые ощущения для ребенка, а также трудности с самоконтролем и адекватностью восприятия своих действий.

В результате всех этих кардинальных физиологических изменений у подростка могут возникнуть проблемы со здоровьем. Частые головные боли, бессонница, повышенная утомляемость, сложности с аппетитом, нестабильное артериальное давление, снижение внимательности и отсутствие концентрации – это лишь только общий список возможных жалоб, на которые обязательно стоит обратить внимание родителям.

**Залогом того, что подросток из ершистого негативиста превратится в нравственную, серьезную и самостоятельную личность с сильным характером и адекватной самооценкой – любящие и понимающие родители, вместе с которыми пройти нелегкий путь подростковых изменений ребенку будет гораздо комфортнее.**

