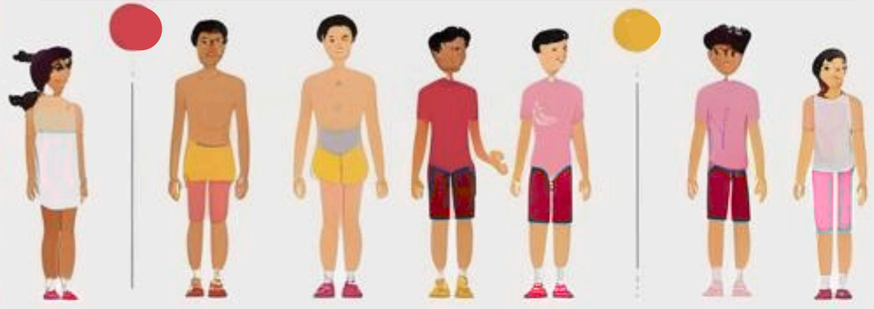
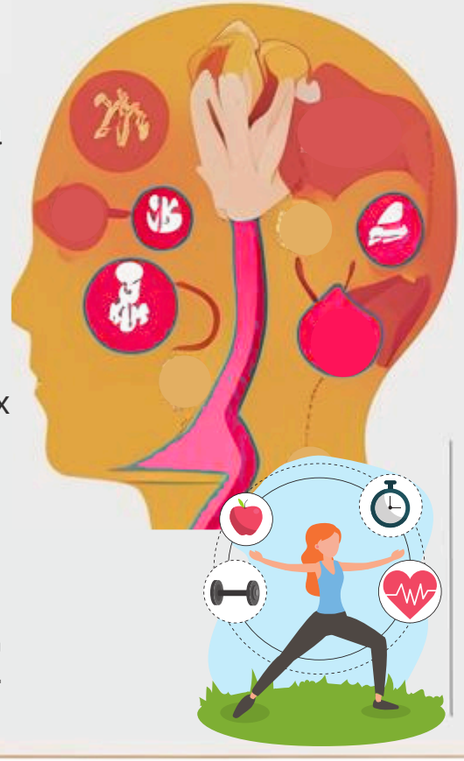
УНІКАЛЬНІ ОСОБЛИВОСТІ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ



ФІЗІОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ

- **Гормональні зміни та статеве дозрівання.**
- **Нерівномірний фізичний розвиток:** швидкий ріст, зміни пропорцій тіла, формування вторинних статевих ознак.
- **Формування звичок і способу життя:** харчування, фізична активність, відмова від шкідливих звичок та ін.

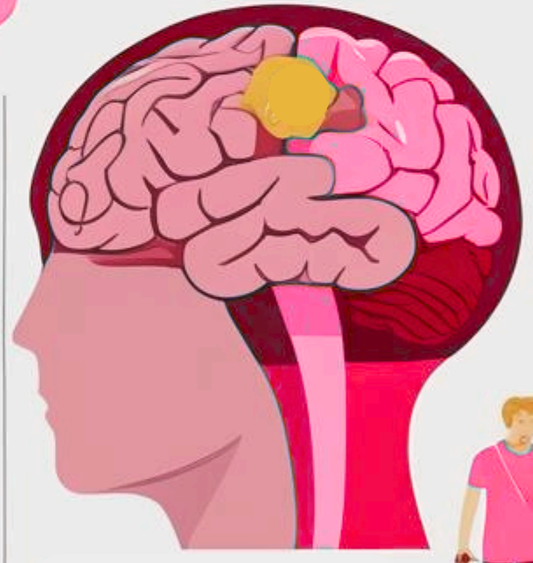


ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ

- **Пошук ідентичності та самовизначення:** формування світогляду, цінностей, пошук місця у житті.
- **Емоційна нестабільність:** підвищена емоційність, перепади настрою, імпульсивність, вразливість до стресу.
- **Дозрівання мозку та психіки,** особливо префронтальних ділянок кори головного мозку, які відповідають за складне планування, контроль імпульсів та прийняття зважених рішень.

СОЦІАЛЬНІ ОСОБЛИВОСТІ

- **Важливість групи однолітків:** вплив групи починає домінувати.
- **Прагнення до незалежності:** сепарація від батьків, прагнення до самостійності.



- **Ризикована поведінка:** схильність до експериментів зі шкідливими речовинами, раннім сексом, девіантною поведінкою тощо.

- **Проблеми з комунікацією:** труднощі у спілкуванні з батьками, іншими дорослими