

## Памятка родителям «Особенности подросткового возраста»

Ведущим видом деятельности подростков становится **общение** (учеба отходит на второй план). В школу подростки приходят, чтобы обрести поддержку сверстников, воспользоваться возможностью поделиться новостями, почувствовать свою принадлежность к коллективу и жажду признания авторитета в подростковой компании.

- **Важно помочь ребенку достойно войти в социум, понять, что считается важным, а что – нет, прояснить ему некоторые моменты, особенно проблемные для подростка.**

Одно из главных стремлений подростка – **стремление к самостоятельности**. Самостоятельность понимается родителями и подростками по-разному, родители обычно имеют в виду в основном обязанности (самостоятельно убрать квартиру, постирать и т.д.), подростки, в основном, права (самостоятельно выбирать одежду, время сна, прихода домой).

- **В самостоятельно выполняемые действия должны равномерно включаться как права, так и обязанности подростка. Это поможет избежать конфликтов, и поспособствует становлению зрелой самостоятельности.**

В этот период происходит **открытие своего внутреннего мира, активное формирование самосознания и рефлексии**. Самооценка подростка неустойчива: он склонен считать себя либо гением, либо ничтожеством, такая противоречивая самооценка необходима для того, чтобы развить у него новые, взрослые критерии личностного развития. Идет существенная **перестройка мотивационной сферы**. Учебные занятия подросток воспринимает как неинтересную обязанность. Это проявляется в пренебрежительном отношении к обучению, плохой успеваемости, невыполненными заданиями, и невыполнении обязанностей и поручений по дому. **Появляется «чувство взрослости»** (подросток объективно не может включиться во взрослую жизнь, но стремится к ней и претендует на равные со взрослыми права). Отсюда и появляются атрибуты «псевдовзрослости»: курение сигарет, употребление алкоголя, тусовки и т.д.

- **Чуткость, близость и внимание требуется в это время от родителей, чтобы и не обидеть ранимую душу подростка, и не выпустить его из своего поля зрения. Отказ в признании права подростка на «взрослость» вызывает у него желание дать отпор, доказать, что он уже не маленький и тоже на что-то способен. Постарайтесь давать возможность принимать подростком решения, относиться с уважением к нему.**

Именно в этот период происходят **мировоззренческие изменения**, переоценка ценностей, формирование собственных убеждений. Подростки тянутся ко всему необычному, часто увлекаются неформальными течениями. Бессодержательно проводимое время толкает подростков на поиск новых **«острых ощущений»**. Склонность подростка к риску – это способ доказать взрослость, желание понравиться, заслужить уважение коллектива, повысить собственный статус. Риск подростки воспринимают, как возможность ощутить вкус жизни, испытать себя и показать неограничиваемость собственных возможностей скучной реальностью.

### Советы родителям подростка

**Проявляйте интерес ко всем сторонам жизни вашего ребенка: местам времяпровождения, кругу общения, особенностям поведения.** Вам необходимо:

- располагать подростка к доверию и рассказать о рисках экстрима,
- объяснить, что риск – благородное дело, и он может быть оправдан только спасением чьей-то жизни,
- предложить отправиться в те места отдыха, где он мечтал побывать,
- предложить ему выбрать по душе любой вид спорта, боевого искусства,
- заняться в летнее время семейным туризмом, зимой – лыжными прогулками,
- проводить с ним как можно больше свободного времени,
- проконсультироваться у психолога по поводу возникновения деструктивных увлечений,
- понять подростка и сделать так, чтобы он никогда не чувствовал себя одиноким.

### Как вести себя с подростком

- старайтесь говорить со своим ребенком открыто и откровенно на самые деликатные темы (лучше ребенок получит ответ от вас на интересующий его вопрос, чем из чужих уст),
- рассказывайте о своих переживаниях это поможет установить доверие между вами,
- избегайте высказываться негативно о тех переживаниях, которые были связаны с вашим взрослением, ребенок будет их переживать с вашей позиции и воспринимать так, как воспринимали вы,
- в период полового созревания мальчикам важно получать поддержку и одобрение со стороны мам, а девочкам со стороны пап,
- проявляйте ласку к своим детям, демонстрируйте им свою любовь,
- будьте особенно внимательны и наблюдательны, обращайтесь внимание на любые изменения в поведении своего ребенка,
- старайтесь защитить своего ребенка всеми возможными средствами, если он в этом нуждается.