**Памятка**

**для родителей «Возрастные психологические особенности подростков»**

В настоящее время к подросткам принято относить детей в возрасте 12-15 лет, но может быть и более ранний переход от детства к зрелости. Кризис этого возраста самый острый и длительный. В основе кризиса – перестройка эндокринной системы, формирование вторичных половых признаков, изменение взаимоотношений частей тела (рост конечностей, из-за чего движения становятся неуклюжие). За бурным ростом тела не успевают внутренние органы, особенно сердечно -сосудистая система, поэтому физические нагрузки в этом возрасте должны быть индивидуальными. Психологически это выражается в повышенном беспокойстве, тревожности. Пытаясь освободиться от тревожности, подростки вступают в конфликты, поэтому возможны коллективные драки, желание посещать шумные рок - концерты, попытки употреблять алкоголь, никотин, наркотики.

Родители должны учитывать, что в это время формируется новое самосознание с повышенным чувством собственного достоинства, развиваются чувства дружбы и любви, причем, любовь носит духовный характер. Перестраиваются прежние взаимоотношения с близкими людьми. Формируется чувство взрослости. Однако если потребности как у взрослого, он находится на иждивении у родителей, отсюда конфликты.

Если ваш сын или дочь достигли подросткового возраста, вы должны знать, что подростки ориентируются в основном только на мнение сверстников, игнорируя мнение родителей и близких. Они стремятся освободиться от опеки, активно предъявляют родителям завышенные материальные требования. Достоинства родителей часто критикуются.

Но, несмотря на падение авторитета семьи, она остается тем местом, где подростку уверенно и спокойно. Поэтому атмосфера в семье зависит от умного и терпеливого родителя. Часто бывает, что психологический барьер между родителями и подростком возникает не только в связи с его возрастными изменениями, но и из-за абсолютной уверенности в непогрешимости своего опыта, невозможности взглянуть на мир глазами подростка со стороны родителей. Потребность в неформальном общении с родителями у подростков очень велика и удовлетворяется они лишь частично: с матерью на 30%, с отцом на 10%. Только каждый десятый подросток удовлетворен общением с отцом.

В этом возрасте подростки просто любят или не любят школу. Это зависит от отношения к школе как учреждению, к учебе и знаниям, учителям и соученикам.

Поведение подростков коллективно-групповое. Там они получают основную информацию, в том числе в вопросах пола. Формируются умения подчиняться коллективной дисциплине и отстаивать свои права. В обществе сверстников они надеяться на эмоциональное тепло, спасение от скуки, признание собственной значимости. Появляется непреодолимое чувство «стадности», когда ни часа не могут пробыть в отрыве от своей или какой угодно, если нет своей, компании, особенно мальчики. Юношеские группы и их соперничество – факт человеческой истории. Он возникает по территориальному принципу и по интересам: футбольные фанаты, «рокеры», «металлисты».

Подросток считает, чтобы быть своим надо быть как все. Мода для подростка- средство самовыражения. В то же время, у подростков усиливается склонность к самонаблюдению, застенчивость, эгоцентризм. Подросткам кажется, что родителя, учителя, сверстники о них дурного мнения, они чаще испытывают депрессивные состояния. Проявляется неудовлетворенность своим внешним видом. Может возникнуть бред физического недостатка.

|  |  |
| --- | --- |
| Психологические особенности | Типичные поведенческие реакции |
| Ведущая деятельность учение или общение. Главное - отношения со сверстниками в классе, во дворе, любовь, дружба, стая, субкультура, большая разница между физическим и принятия, преобладают психическим развитием, испытывают потребность виртуальные отношения, Появляются вредные привычки, ранние эмоциональные связи. Много разговоров про секс. Появляется страх быть изнасилованным, суицидальные мысли, намерения. | **Реакция «оппозиции»:** активный протест на слишком высокие требования, непосильные нагрузки, недостаток внимания.  **Реакция» имитации»:** стремление подражать сверстникам.  **Реакция «гиперкомпенсации»:** стремление добиться успеха там, где не получается.  **Реакция «эмансипации»:** стремление освободиться от опеки и контроля старших. Стремление сделать все по своему, уходы из дома. |