

Памятка для родителей подростков «ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ»

Подростковый возраст- время быстрых перемен: физиологических, социальных, психологических, познавательных. В чем же заключаются эти перемены?

Физиологические. Биологические изменения заставляют интересоваться подростка собственным телом. Наиболее ярко проявляются вторичные половые признаки. Возрастает интерес к противоположному полу. Ребенок переживает, оценивая свою внешность, ненавидит себя, родителей и весь «свет», ощущая себя «гадким утёнком».

Психологические. В связи с физиологическими изменениями меняется состояние нервной системы, что проявляется в безудержном характере. Бурные реакции сменяются спокойствием, раздражительность – весельем. Возможны нарушения сна. Сентиментальность уживается с поразительной чёткостью, болезненная застенчивость с развязностью. Подростки становятся центром вселенной, требуют особого внимания и уважения к своей личности. Иногда их поведение по отношению к другим лицам грубо и бесцеремонно, хотя сами они очень ранимы. Настроение может меняться от сияющего оптимизма до мрачного пессимизма.

Социальные. Здесь условно можно выделить три «С»: *самостоятельность, самооценка, самоутверждение.*

Подросток стремится освободиться из-под опеки родных, учителей- т.е. старших, что объясняется борьбой за *самостоятельность*. Это может проявляться в каждодневном желании всегда и везде поступать по - своему, самостоятельно. Крайняя форма этой реакции – побеги из дома и бродяжничество, обусловленное желанием «пожить свободной жизнью».

Самоутверждение через любую сферу жизнедеятельности, но быть успешным и чувствовать, что Я значим и признанный в глазах сверстников.

Самооценка формируется через общение с окружающими. Очень важное значение имеет общение со сверстниками, где дети осваивают нормы социального поведения.

Познавательные. Главная ценность отметки в этом возрасте в том, что она даёт возможность занять в классе более высокое положение. Если же это положение можно занять за счёт других личностных качеств, значимость отметки падает.

Жизнь подростка должна быть заполнена какими-то содержательными отношениями и интересами. Именно сейчас определяется круг интересов, которые затем станут устойчивыми (кружки, секции) и, возможно, определяют его будущее.

Рекомендации родителям

- 1.Помогайте ребенку перестроить негативные эмоции (гнев, грусть, страх...) на положительные. Позвольте ему рассказывать о том, что его беспокоит.
- 2.Давайте ребенку понять, где и как он может попросить помощи.
- 3.Поощряйте веру ребёнка в себя и в его способность действовать самостоятельно.
- 4.Чаще устраивайте отдых и развлечения (хорошо всей семьёй), смейтесь – юмор лечит!
- 5.Внимательно следите за настроением и поведением, не пропускайте тревожных сигналов: изменение поведения (уход в себя, потеря интересов, отказ от обычного графика, расстройство сна, снижение успеваемости в школе) ...

Подготовила: педагог-психолог Килина Г. Г.