**«Особенности подросткового возраста»**

 Сегодня мы с вами поговорим об особенностях подросткового возраста. Подростковый возраст охватывает период жизни достаточно длительный. Его начало приходится на 11-12 лет. Заканчивается он у всех по-разному: в 16, 17 или даже в 18 лет.

 Подростковый возраст психология признает одним из самых сложных периодов развития личности. Это несколько лет испытаний для детей, родителей и учителей. Поэтому взрослым необходимо знать  особенности подросткового возраста, а также **уметь осуществлять помощь с душевной теплотой, терпением в приемлемой для подростков форме**.

 Родители подростка должны понимать, что перед вами уже не совсем ребенок, а личность, которая находится в переходном периоде. В организме подростка происходит много перемен: стремительный рост, зашкаливающие гормоны, эмоции, которые становятся главной движущей силой поступков. Подросток — часто существо невыносимое. Причём не только для окружающих, но и для себя самого. В психологии этот период не зря называют "кризисом" подросткового возраста. Кризис означает, что нечто старое должно уйти, а нечто новое – появиться.

 Кризис подросткового возраста характеризуется проявлениями душевной дезадаптации, недовольством собой и окружением, повышенной раздражительностью, плохо подавляемой или вовсе не подавляемой агрессией. Настоящий "вулкан страстей".

 Подростки выходят на новый уровень самосознания, который требует **выполнения ряда важнейших психологических задач:**

1. **Задача отделиться от родителей**. Происходит перестройка взаимоотношений с взрослыми. Из позиции подчинения подросток пытается перейти в позицию равенства. Хотят **стать автономным**  — значит, независимым, способным опираться на себя, принимать собственные решения и нести за них ответственность. Подросток начинает **отрицать всё** то, что предлагают взрослые, иначе как ему найти собственные ответы, решения, смыслы.
2. **Искать себя и ввязываться в разные истории**, чтобы проверить, насколько ты силён, на что способен? Понять, кто ты такой? Что за человек? Что можешь в этой жизни? С целью такой проверки себя часто они ввязываются в различные криминальные истории.
3. **Активно контактировать с противоположным полом**, они хотят понять, в чём секреты общения с мужчинами и женщинами. Что делать с любовью, и как построить отношения.
4. **Пристально вглядываться в свою внешность**, понимая, что красота или привлекательность увеличивают шансы быть принятым и любимым. Именно поэтому подростки много времени проводят у зеркала, часто экспериментируют со своей внешностью.
5. **Много общаться с себе подобными**, **начинается** **активный поиск друзей.** Значение семьи и школы в переходном возрасте снижается, тогда, как влияние сверстников усиливается.  Подростку важнее та среда и группа, в которой он чувствует себя комфортно, где относятся к нему с уважением. Это может быть и спортивная секция, и технический кружок, но может быть и подвал дома, где собираются подростки, общаю­тся, курят, выпивают и др.

 Выполнение этих важных психологических задач сопровождается сильными чувствами, эмоциями такими как агрессия, страх, стыд, тревога.

Несмотря на пугающие тенденции, такое развитие — нормальный период взросления.

**Уважаемые родители, Вы должны:**

 ***Знать*** что кризис неизбежен и верить, что он закончится.

***Осознавать,*** что Ваш ребёнок продолжает любить и уважать Вас, но не может проявить этого сейчас, потому что сначала ему необходимо разрушить Ваш родительский авторитет.

***Понимать***, что для подростка жизнь тяжела не меньше, чем Вам, а может и больше, поскольку у него нет опыта.

**Чем Вы можете помочь своему подростку:**

***Продолжать*** любить его;

***Верить*** в то, что он справится;

***Не качать права*** по пустякам, дать ему возможность ошибаться и настаивать на своём;

***Относиться*** к нему и его миру с уважением;

***Быть на расстоянии вытянутой руки***, способной поддержать, когда попросят;

***Доверять своему подростку*** и говорить с ним как с другом, криком ещё никто ничего не добивался;

Чтобы сохранить родительский авторитет в глазах детей ***нужно быть с ними честными,*** не требовать от них выполнения того, чего вы сами не делаете, не осуждать их за те поступки, которые сами совершаете.

***Больше разговаривать со своими детьми***, рассказывать о своих переживаниях в том возрасте, в котором сейчас ваши дети.

 ***Знайте!*** Любому подростку всегда нужны любовь и внимание родителей, уверенность в том, что кто-то его сильно любит, совершенно бескорыстно.