Муниципальное автономное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №155 г.Челябинска»

**Некоторые главные сведения
о возрастных особенностях подростков**

***Информация для родителей***

Подростковый возраст - это один из важнейших жизненных периодов человека, когда формируется способность к сознательному руководству соб­ственным поведением. Именно в этот период происходит образование собственной ие­рархии ценностей, формирование воли, становление личности. И от того, как ребенок пройдет этот непростой период, с каким багажом ценностей и поведенческих навыков он оттуда выйдет, в полной мере зависит от родителей, то есть от вас.

Основная особенность подросткового возраста - это резкие гормональные и функ­циональные изменения в организме, что не может не отражаться на психике. Со­ответственно, стиль взаимодействия с подростком должен отличаться от стиля взаимодействия с младшим школьником. Следовательно, родителям необходимо перестраиваться на другие формы взаимодействия.

В этом возрасте подростки становятся эмоционально неустойчивыми, чрезвычайно уязвимыми и ранимыми. Поэтому родителям необходимо следить за тем, как они разговаривают (стиль, манера), и что говорят своему ребенку. Родителям необходимо помнить, что время монологов ушло, вместе с взрослением ребенка наступило время разговоров на равных, то есть время диалогов.

Необходимо больше интересоваться мнением взрослеющего человека о повсед­невной жизни семьи. Чаще спрашивать совета, например, о серьезных покупках, о планировании расходов, о предстоящем ремонте, о поездках и т.п. Можно задавать вопросы из серии: «А почему ты так считаешь?», «А как ты думаешь?» и т.п. Можно просто сказать подростку: «Нужен твой совет» или «Посоветуй мне, пожалуйста». Важно обязательно прислушиваться к его мнению. Ребенок должен чувствовать: его мнение вам интересно не только на бытовом, но и на глобальном уровне. Поэтому здесь уместны беседы не только о повседневной жизни и быте семьи, но и о жизни в целом. Только так можно создать атмосферу доверия.

Необходимо учесть, что в подростковый период происходит становление самооцен­ки. Особенно важна для подростка оценка его внешности, его внутренних качеств, поэтому следует быть очень осторожным в критике. Крайне важно не сравнивать под­ростка с другими, не критиковать его в присутствии друзей и других взрослых, не рас­сказывать истории про то, каким он был маленьким и какие глупости совершал. Все это может легко лишить вас его доверия. Доверительность в отношениях между вами и ва­шим подростком развивает у него самоуважение, чувство собственного достоинства, помогает снимать напряжение, усиливает чувство безопасности и эмоционального комфорта, обучает умению устанавливать хорошие отношения с другими людьми.

Родителям необходимо быть в курсе молодежных тенденций (чем увлекаются, что в моде, какую музыку слушают, кто пользуется успехом, и т.п.). Только так можно выстроить откровенный разговор с ребенком, предложив, например, ему некую альтернативу негативным ценностям, но в его системе координат, а не в своей.

Дети в этом возрасте социально активны, им всегда хочется поделиться своим мне­нием с кем-то. Будьте благодарным слушателем! Если есть необходимость - дели­катно, но убедительно отстаивайте свою точку зрения, потому что соглашательство может напомнить подростку о равнодушии.

В подростковом возрасте хочется изменить весь мир. Если у вас этот случай - вы счастливый родитель! Ваш ребенок активен, полон энергии, инициативен. Однако родителям необходимо избегать насмешек и уничижения. Одна неверная интонация - и родитель легко потеряет доверие, которого так долго добивался. Необходимо поддерживать стремления подростка к общественной жизни, расширению сферы увлечений. Главное, чтобы все это не носило негативный характер.

Ваш подросток ждет от вас поддержки, поэтому необходимо его чаще хвалить, даже если кажется, что не за что. Простые родительские фразы: «Спасибо, что помог», «Что бы я без тебя делал», «Молодец» - крайне важны для подростка.

Подростковый возраст — это возраст стремлений к познанию, кипучей энер­гии, бурной активности, инициативы, жажды деятельности. Подросток нака­пливает опыт переживания различных эмоций, старается получить как мож­но больше разных впечатлений и ощущений. Считая, что с ним не может произойти ничего плохого, он иногда совершает неоправданно рискованные по­ступки. Поэтому важно помочь вашему ребенку осознать, какие его поступки могут оказаться рискованными, и выработать правила безопасного поведения

Родителю важно понять, что для подростков понижается значимость общения в се­мейном кругу, возрастает роль друзей, сверстников. Стремление к принятию в кругу друзей способствует и принятию тех ценностей и правил, которые существуют в его компании, а ценности и правила взрослых подвергаются критике, сомнению, и со­храняют свое влияние на подростка только в том случае, если они значимы и за пределами семьи. В противном случае они могут вызывать протест. Например, если в компании считается «крутым» пить пиво, то с большой вероятностью подросток по­следует примеру своих друзей. Однако снижение авторитета взрослых имеет лишь временный характер, а снижения авторитета значимых взрослых не происходит во­все. По мере взросления и столкновения подростка с житейскими трудностями, ав­торитет взрослых начинает расти.

**Полезная информация**

«Детский телефон доверия» **8-800-2000-122** (бесплатно, *круглосуточно*):

**+7 (351) 735 51 61** телефон доверия для взрослых (круглосуточно)