**Уважаемые родители!**

ПОДРОСТКОВЫЙ ВОЗРАСТ – период развития детей от 11-12 до 15 лет, что соответствует среднему школьному возрасту, возрасту учащихся 5-8 классов. Подростковый возраст называют иначе переходным возрастом, так как он характеризуется переходом от периода детства к юности, от незрелости к зрелости.

Для подросткового возраста характерны следующие ОСОБЕННОСТИ:   
- половое созревание и неравномерное физиологическое развитие, обуславливающие эмоциональную неустойчивость и резкие колебания настроения;   
- изменение социальной ситуации развития: переход от зависимого детства к самостоятельной и ответственной взрослости;   
- смена ведущей деятельности: учебную деятельность вытесняет интимноличностное общение со сверстниками;   
- открытие и утверждение своего «Я», поиск собственного места в системе человеческих взаимоотношений;   
- познание себя через противопоставление миру взрослых и через чувство принадлежности к миру сверстников.

Это помогает подростку найти собственные ценности и нормы, сформировать свое представление об окружающем его мире; появление «чувства взрослости», желание подростка признания своей «взрослости». В этом возрасте подростки стремятся освободиться от эмоциональной зависимости от родителей.

Если Вы стали замечать, что Ваш ребенок стал излишне раздражительным, замкнутым и даже слегка агрессивным, снизилась успеваемость и появились проблемы в поведении в школе – это значит, у Вашего ребенка начались подростковые проблемы. Как же помочь подростку справиться со своим состоянием? Прежде всего, у него необходимо сформировать четкое убеждение, что его любят в семье и принимают таким, какой он есть, со всеми его проблемами и ошибками; Культивировать значимость образования; Ребенок не должен бояться ошибиться или сказать Вам правду, какая бы она ни была; Никогда не ругайте ребенка обидными словами и не оскорбляйте его достоинства; Не ставьте ему в пример его друзей или знакомых; Живите во имя своего ребенка; Проявляйте к нему максимум внимания, переживайте за каждую его неудачу вместе с ним и радуйтесь даже незначительным его успехам; Верьте в своего ребенка, и тогда он точно почувствует, что дома ему лучше, чем во дворе, ведь дома его любят, принимают и уважают.

И еще немного советов…

Опирайтесь на лучшее в подростке, верьте в его возможности;   
Стремитесь понять подростка, заглянуть в его мысли и чувства, ставьте себя на его место;   
Создайте условия для успеха ребенка-подростка, дайте ему возможность почувствовать себя сильным, умелым, удачливым;   
Не сравнивайте подростка с другими детьми.   
Помните, что каждый ребенок уникален и неповторим;   
Не унижайте и не оскорбляйте подростка (особенно в присутствии сверстников); Старайтесь настолько укрепить доверие подростка, чтобы он делился с Вами своими возможными неприятностями и переживаниями;   
Станьте ему «добрым другом и советником».

Как вести себя с агрессивным подростком?

Ни в коем случае не позволять себе разговаривать с подростком на повышенных тонах;

Если вы видите, что ребенку трудно себя сдерживать, то дайте ему возможность выплеснуть свою агрессию без причинения вреда окружающим;

Показывайте ребенку пример эффективного поведения, старайтесь не допускать при нем вспышек гнева и не стройте планы мести;

Сделайте все, чтобы ваш ребенок в каждый момент времени чувствовал, что вы его любите, цените и принимаете, не стесняйтесь лишний раз его приласкать и пожалеть.

Контактный телефон психолого-педагогической службы:

+7 983 429 26 41

Масленченко Анастасия Станиславовна – педагог-психолог

Адрес:

Улица Октябрьская, 11

МАОУ «Хоринская СОШ №1 им. Д.Ж.Жанаева»

**Памятка для родителей по особенностям подросткового возраста**



Октябрь

2024