**Памятка для классного руководителя и родителей**
**«Особенности подросткового возраста»**

Подростковый возраст (пубертат) – время интенсивного полового созревания. Происходит физиологическая перестройка организма в целом. Важность данного периода в жизни человека объясняется тем, что в это время закладываются основы моральных и социальных установок личности.

Этот возраст называют «трудным», потому что происходят многочисленные качественные изменения.

В это период происходят следующие сдвиги: эндокринные изменения, скачок в росте, перестройка моторного аппарата, дисбаланс в росте сердца и кровеносных сосудов (сердце растет быстрее, чем кровеносная система в целом и это приводит иногда к сбоям в сердечно-сосудистой системе).

Как следствие:
- формируется половое влечение,
- резкие изменения состояний, реакций, настроения (неуравновешенность, раздражительность, возбужденность, периодическая вялость, апатия, астеничность – слабость),
- неловкость, угловатость, недостаточная координация движений, суетливость, бурное и непосредственное выражение эмоций.

Эмоциональная сфера имеет колоссальное значение в жизни подростка. Разум отходит на второй план. Симпатии к людям, учителям, учебным предметам, обстоятельствам жизни складываются исключительно на волне эмоций как негативных, так и позитивных

Главная потребность этого возраста – потребность в общении со сверстниками. Общение – это познание себя через других, поиск самого себя, внимание к своей внутренней жизни, самоутверждение личности. Поскольку общение превалирует, то происходит колоссальное снижение мотивации учения. Интерес у подростков ко всему только не к учебной деятельности.
Половые отличия в общении:
- мальчики менее общительны,
- девочки тянутся к мальчикам старше себя.

Это время - «время 5 НЕ»

НЕ хотят учиться как могут.
НЕ хотят слушать советов.
НЕ убирают за собой.

НЕ делают домашние дела.
НЕ приходят вовремя.

Вчерашний ребенок ищет ответы на вопросы «кто я?» и «что я делаю в этом мире?»

! Уважаемые родители, обратите внимание: полученные в подростковом возрасте ответы в большинстве случаев сохраняются на всю жизнь.

**Советы родителям (или «что делать?!»)**

1.Создавайте условия для нормального развития организма ребенка. Подросток должен соблюдать режим труда и отдыха, достаточно спать, проводить много времени на свежем воздухе, заниматься физкультурой.

2. Общайтесь с ребенком как можно больше, проводите с ним досуг, отвечайте на интересующие его вопросы. (Не избегайте в общении половой тематики. В подростковом возрасте происходит формирование сексуальности. Лучше, чтобы на этот процесс влияли родители, а не улица).

3.Разберитесь с правами и обязанностями подростка в жизни семьи. Объясняйте мотивы своих требований и поощряйте их обсуждение ребенком. В некоторых ситуациях просите совета (помощи) как у равного или старшего.

4. Не навязывайте ребенку своей точки зрения. Старайтесь, чтобы он искал ответы на поставленные вопросы вместе с вами. Не бойтесь признаваться в своих ошибках.

5.Ваш контроль преподносите как заботу.

6. Станьте примером для своего ребенка (ведь наши дети растут похожими на нас самих).

7.Не критикуйте подростка в присутствии других, не спешите наказывать. (В частности, не спешите сразу использовать физическое наказание). Постарайтесь научить ребенка конфликтовать конструктивно и договариваться, в том числе и со сверстниками.

8. Сотрудничайте с учителями.

Подростки часто ставят родителей в тупик своим поведением. Постарайтесь понять вашего ребенка, вспомните свои переживания в этом возрасте!

С уважением педагог-психолог, Белова К.А.