**Особенности подросткового возраста**

 Сколько было сказано и написано про особенности подросткового возраста, но, тем не менее, этот период жизни остается самым загадочным и непредсказуемым. Попробуем кратко охарактеризовать этот отрезок жизни, чтобы понять, почему так происходит.

 **Подростковый возраст и его особенности**

 [Подростковый возраст](https://www.rastut-goda.ru/teenager/7158-uzhe-ne-rebenok-podrostkovyj-vozrast.html) – это время, когда формируется осознание себя в социуме, познание норм поведения и общения. Подростка особенно интересуют социальные проблемы, ценности, закладывается жизненная позиция. Появляется стремление к самореализации своих способностей. Ребенок в состоянии дифференцировать то, что действительно ему интересно, чем бы он хотел заниматься в будущем.

Ребенок достигает успехов в конкретной сфере деятельности, определяющей его дальнейшую жизнь. В этот период укрепляются качества, которые являются фундаментом для его мировоззрения.

[Половое созревание](https://www.rastut-goda.ru/teenager/5392-polovoe-sozrevanie-u-devochek.html), характеризующее данный возраст, сопровождается ускорением физиологического и социально-психологического развития, изменениями характера, поведенческих реакций, восприятия мира в целом.



**Анатомо – физиологические особенности подростков**

 Подростковый период характеризуется, прежде всего, физическими изменениями – меняются пропорции тела подростка, его рост и вес. Рост тела происходит несоразмерно – сначала размеров взрослого человека достигает голова, руки и ноги, а затем туловище. Это провоцирует внутренний конфликт и непринятие себя подростком.

Отмечается быстрое развитие мышечной системы, что отрицательно сказывается на сердечно-сосудистой  системе. Перепады тонуса, сосудистого и мышечного, приводят к быстрой утомляемости и резкой смене эмоционального состояния у подростков. Такие сбои наблюдаются и в других органах: сердце, легких, нарушается кровоснабжение мозга.

Стремительный рост органов и тела обусловлен влиянием половых гормонов. Этот процесс характеризуется появлением вторичных половых признаков.

**Психологические особенности подросткового возраста**

 Важной особенностью этого периода считается чувство взрослости, причиной появления которого являются физиологические изменения. Ребенку хочется, чтобы взрослые – родители, учителя, относились теперь к нему, как к равному, видели в нем личность, считались с его позицией. Он не приемлет контроля и опеки со стороны взрослого.

Для него становится приоритетным мнение коллектива о себе, своих поступках. Подросток испытывает потребность в наличии друга, с которым можно делиться своими сокровенными мыслями и тайнами.

В этот период наблюдается направленность на себя, самоисследование, самоанализ. Ребенок стремится к признанию окружающими своих заслуг. Он слишком чувствителен и раним, эмоционально нестабилен. Нередко проявляется агрессивность, граничащая с неврозоподобным состоянием. Такие изменения всех сфер поглощают подростка целиком.

Важно в этот период помочь ребенку осознать, что этот сложный период в жизни скоро пройдет, необходимо лишь преодолеть очередную ступеньку на пути к взрослой жизни.



 **Поведенческие особенности подросткового возраста**

 Для подросткового возраста характерна целеустремленность, нацеленность на достижение максимального результата в том деле, которое вызывает острый интерес. С одной стороны, подросток стремится к независимости, а с другой — испытывает необходимость в построении отношений с родителями, учителями, сверстниками. Он находится на границе между детством и взрослостью.

Подростку свойственна реакция эмансипации – желание вырваться из-под опеки взрослых, освободиться от наставничества и контроля со стороны старшего поколения. Но он не хочет стопроцентного освобождения, более того, боится этого, поскольку осознает, что пока не имеет возможности полноценно о себе заботиться и жить самостоятельно.

В этот период формируется потребность группироваться, занимать значимое место в своей группе. Иногда случаются конфликты между сверстниками. У мальчиков это происходит по причине соревнования за лидерство – кто более сильный, умный, физически развитый и т. д. У девочек конфликты бывают на фоне соперничества за внимание со стороны противоположного пола.



**Для того чтобы пережить возрастные особенности подростков наиболее благоприятно, на волне взаимопонимания и согласия, необходимо реализовать следующие задачи:**

 Окружить любовью и взаимопониманием своего ребенка.

1. Позволить ребенку быть независимым в принятии решений.
2. Уважать выбранную им позицию.
3. Ограничения должны быть четко высказанными, понятными для подростка, связаны с ценностями или со значением для его дальнейшей жизни.
4. Установить ненавязчивое общение с ребенком, пояснить ему, что этот трудный период закончится, оказывать поддержку. Следует попытаться стать для него другом и советчиком.

 Таким образом, зная об особенностях этого эмоционально, физиологически и психологически тяжелого периода, ребенку будет проще его пережить, а взрослым легче находить общий язык со своим чадом, помочь преодолеть эту ступеньку, сохранив доверительные отношения.