**Памятка «Подростковая раздражительность»**

**Причины**

1) Кризис при переходе к подростковому возрасту возникает как результат качественной перестройки личности подростка, когда появляется потребность во взрослости.

2) Вступая в период полового созревания, многие подростки приобретают такие негативные черты как раздражительность, необоснованная агрессивность, нервозность, которые являются последствием резкого изменения физического и психологического состояния.

3) Свои чувства подростки проявляют очень бурно, иногда аффективно. Особенно сильно проявляется гнев.

4) Основную причину бурных поведенческих проявлений многие психологи видят в том, что взрослые не перестраивают своего поведения в ответ на формирующееся у подростка «чувство взрослости», его стремление к новым формам взаимоотношений.

5) Также причиной подростковой раздражительности могут являться изменения в гормональной системе организма.

6) Причиной агрессии могут быть страхи подростка.

7) Для подросткового возраста также характерно присутствие чувства одиночества. Ребенку кажется, что его никто не понимает, что людям чужды его интересы и безразличны чувства.

**Рекомендации по взаимодействию со сложными детьми:**

1) Стараться наладить партнерские отношения, в некоторых ситуациях стараться общаться с ребенком как со взрослым человеком.

2) Стараться выходить на диалог. Попытаться понять, в чем истинная причина переживаний ребенка.

3) Постараться объяснить, что родители могут и хотят понять его проблемы и переживания.

4) Постараться наладить режим дня, чтобы физиологическое состояние не усугубляло психологическое.

5) Знакомить с примерами положительных идеалов (подростковый возраст характеризуется поиском собственной идентичности, т.е. «поиском себя»)