### САМОВЫРАЖЕНИЕ И САМОРЕАЛИЗАЦИЯ

Реализация и воплощение подростком своих возможностей и способностей в реальной жизни — процесс постоянный.

**Самовыражение** — выражение особенностей внутреннего мира через внешние проявления: действия, слова, поступки. Однако, подросток, расширяя опыт **самовыражения**, не всегда анализирует и адекватно воспринимает результаты собственной деятельности.

#### Способы самовыражения:

* **самостоятельное творчество** — творческая деятельность: танец, музыка, рисунок и т.п.; увлечения; хобби;
* **социальная активность** — участие в общественной жизни, различных общественно значимых мероприятиях, подростковых движениях, акциях и т.п.;
* **пассивная исполнительность или безразличие, протесты и капризы** — самовыражение, оказывающее неконструктивное влияние на развитие подростка. Зависит от особенностей личности и, как правило, возникает вследствие ошибок и недостатков воспитания.

**Самореализация** — наиболее полное выявление личностью своих индивидуальных и профессиональных возможностей.

* В подростковом возрасте впервые появляется опыт осознанного раскрытия и использования своих возможностей.
* Крайне важна свободна выбора будущего развития.
* Условием развития самореализации является анализ своих мыслей, поступков, эмоций и переживаний.

#### Потенциал

* + **воспитание уверенности в себе**, наталкиваясь на сопротивление со стороны окружающей среды;
  + **формирование представления о своем уникальном жизненном пути,** убежденности в необходимости его реализации;
  + **осознание права на ошибку,** неудачу, понимание ценности отрицательного опыта для личностного развития;

#### возникновение навыка ставить перед собой цели и достигать их.

 **Риск**

* + **появление демонстративности поведения,** которое является признаком незрелости самовыражения личности;
  + **качественные изменения личности**, выражающиеся

в «больном самолюбии», «комплексе неполноценности», **в случае нереализованного, подавленного самовыражения.**

### ВЫВОД

Подростковый возраст выполняет множество задач, которые позволяют подростку перейти из мира детства во взрослую жизнь:

* Появляется автономность, самостоятельность, сознательная регуляция своих поступков, умение учитывать интересы и чувства других людей.
* Формируется способность строить общение с окружающими через активное участие в различных видах общественно полезной деятельности (учеба, спорт, творчество, труд), и через любое повседневное взаимодействие (сверстники, родители, учителя, взрослые, дети).
* Появляется способность ориентироваться в личностных особенностях и качествах людей, сознательно подчиняться нормам, принятым в коллективе и обществе.
* Потребность в среде неформального общения со сверстниками имеет неоспоримое значение для подросткового возраста, однако не стоит забывать о потребности в общении со значимым взрослым, особенно об общении в семье.

Практически каждое проявление связано с автономностью, самопроявлением и желанием «найти себя», зачастую через противопоставление семье и обществу.

Самое важное — это наша родительская заботливая попытка обратить внимание на проявления подросткового поведения.

 **ВАЖНО!**

Вспомните некоторые примеры поведения подростков, которые вызывают у вас негативные эмоции. Попробуйте самостоятельно определить, с какими потребностями подросткового возраста связаны ваши примеры.

Ниже приведены некоторые потребности подросткового возраста, и типичные для них примеры поведения, вызывающие зачастую негативные эмоции у взрослых.

#### Автономия и независимость

* Подростковый сленг
* Грубость и демонстративность
* Негативизм, противостояние
* Одинаковый стиль одежды
* Озорство в общественных местах
* Черный детский юмор

#### Принадлежность к взрослому миру

* Сквернословие
* Черный детский юмор

#### Поиск собственной уникальности

* Негативизм, противостояние
* Частая смена увлечений
* Чрезмерное внимание к внешнему виду
* Татуировки, пирсинг, активный макияж, разноцветные волосы и т.п.

#### Принадлежность к группе

* Подростковый сленг
* Сквернословие
* Одинаковый стиль одежды
* Прослушивание музыки (крайне громко и демонстративно)
* Татуировки, пирсинг, активный макияж, разноцветные волосы и т.п.

#### Развитие самосознания

* Негативизм, противостояние
* Эпатажность, демонстративное поведение

#### Самовыражение

* Грубость и демонстративность
* Озорство в общественных местах
* Прослушивание музыки (громко и демонстративно)
* Переодевания (со сменой половых ролей)
* Татуировки, пирсинг, активный макияж, разноцветные волосы и т.п.

ФГБУ «ЦЕНТР ЗАЩИТЫ ПРАВ И ИНТЕРЕСОВ ДЕТЕЙ», 2022