

## Подростковый возраст

Подростковый возраст – один из самых сложных, но в то же время один из самых значимых периодов в жизни наших детей. В этот короткий отрезок времени ребёнок проходит большой путь в своем развитии.

У ребенка происходят основные физиологические изменения:

### 1. Изменяется рост и вес

Расскажите своему ребенку об изменениях в его организме (рост, вес), о временном характере этих изменений.

### 2. Появляются вторичные половые признаки

Поговорите с подростком о половом развитии и половой гигиене сами или донесите эти сведения через посредника – специалиста.

Помогите ему найти ответы на все интересующие его вопросы.

Расскажите о специалистах в данной области, к которым он при необходимости может обратиться.

### 3. Происходит гормональная перестройка организма

Будьте терпеливы к своему ребенку. Обращайте внимание на его недомогания и периодически проверяйтесь у специалистов.

Поговорите с ребенком с глазу на глаз о чувствах; о разнице влечения, влюбленности и любви; об ответственности за свои действия.

Личностное развитие ребенка на данном этапе характеризуется двумя основными потребностями: с одной стороны, потребностью в самоутверждении, с другой – в общении со сверстниками.

Помогите ребенку научиться принимать себя таким, какой он есть, со всеми сильными и слабыми сторонами. Только реально оценивая себя, подросток имеет шанс изменить себя.

Как помочь ребенку принять себя?

- 1) Любите и принимайте своего ребенка таким, какой он есть. Обсуждайте только те или иные его поступки, действия, но не его самого!
- 2) Чаще говорите своему ребёнку о любви к нему, хвалите его.
- 3) Помогите подростку понять себя, найти свои сильные стороны. Примите его с его слабостями. Поищите вместе с ребёнком в слабости сильную сторону. Например, его робость и нерешительность можно представить в глазах подростка как осторожность.
- 4) Научите ребенка спокойно шаг за шагом решать свои проблемы.
- 5) Спокойно относитесь к меняющимся увлечениям подростка. Просто иногда обсуждайте, почему какое – то дело сначала увлекло, а потом перестало интересовать. Это поможет подростку научиться анализировать свои действия.
- 6) Следите за своими высказываниями и эмоциональными оценками ребёнка.
- 7) В этот период у подростка появляется своя позиция. Он считает себя достаточно взрослым, и относиться к себе как к взрослому. Примите эту позицию. Если вы хотите сохранить добрые отношения, то меняться и подстраиваться придётся вам.

Как примириться со взрослением своего ребенка?

- 1) Будьте другом своему ребёнку. Научитесь доверять ему. Найдите формы налаживания и поддерживания доверительных отношений. Отнеситесь к нему как к взрослому, имеющему свои взгляды и мнения. Научите его грамотно спорить, аргументировано отстаивать свою позицию.
- 2) Поговорите с подростком о правах и обязанностях и о том, что такое ответственность.
- 3) Выработайте единые требования к ребенку в семье. Нельзя допустить, чтобы один взрослый разрешал ему делать то, что другой запрещает.
- 4) Поддерживайте своего ребёнка в начинаниях. Выработайте систему совместных дел. И обязательно включайте ребенка в решение семейных проблем. Интересуйтесь его мнением и учитывайте его при решении важных вопросов.

Меняйтесь вместе с вашим ребенком, это поможет по новому выстроить ваши отношения с ним. Удачи!

ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ, МЕДИЦИНСКОЙ И  
СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ