

Переходный возраст: Ждали? Я пришел!!!

(памятка для родителей)

ПУБЕРТАТ: КРИТИЧЕСКИЙ ПЕРИОД В ЖИЗНИ... РОДИТЕЛЕЙ

Каждый подросток, с точки зрения психологии и психиатрии, — человек с «пограничной» психикой; своеобразие возраста таково, что более или менее выраженная «психопатология» в большинстве случаев является «нормой».

Первые признаки переходного возраста:

- *непредсказуемость,*
- *агрессивность,*
- *отчужденность.*

Что кроется за этими внешними проявлениями агрессии и обиды? Давайте вместе разберемся в этом.

Что меняется?

В организме наших подростков происходят удивительные вещи, поэтому нужно снисходительней и с пониманием относиться к детям в этот период. Они становятся раздражительными и агрессивными, потому что нервная система перегружена стремительным ростом, изменениям психики и организма в целом, происходит половое созревание. Обычно период переходного возраста наступает в 11-15 лет, но эти показатели варьируются как в большую, так и в меньшую сторону. В физиологии девочки происходят кардинальные изменения: увеличивается грудь, фигура принимает округлые формы, часто это сопровождается началом менструального цикла.

Ребенок не в состоянии перенести такую эмоциональную нагрузку в одиночку, зачастую девочки замыкаются или становятся очень агрессивными. У мальчиков в свою очередь внешних изменений меньше, но это не значит, что им легче пережить это время. Молодые люди начинают

бурный рост, форма тела приобретает мужественные черты, у них меняется голос, он становится грубее.

Меняется в целом внешность ребенка, гормональный взрыв порой приносит проблемы с весом или кожей лица, что приносит с собой очевидную апатию к жизни и низкую самооценку. Как помочь детям переходного возраста, порой знает не каждый родитель, поэтому и происходит непонимание, ссоры и обиды.

Как же помочь подростку справиться со своим состоянием?

- Прежде всего, у него необходимо сформировать четкое убеждение, что его любят в семье и принимают таким, какой он есть, со всеми его проблемами и ошибками
- Необходимо показать своими поступками, что Вам можно доверять
- Создать комфортные условия и поддерживать его положительные начинания и поступки
- Попытаться превратить свои требования в его желания
- Культивировать значимость образования
- Научиться задавать вопросы так, чтобы у подростка не возникло желания на них не отвечать или избегать разговора с Вами. Например, вместо вопроса: «Что ты сегодня получил?» лучше поинтересоваться: «Что сегодня было интересного в школе? Что тебе понравилось в школе, а что нет?»
- Ребенок не должен бояться ошибиться или сказать Вам правду, какая бы она ни была
- Никогда не ругайте ребенка обидными словами и не оскорбляйте его достоинства

- Не ставьте ему в пример его друзей или знакомых
- Всегда старайтесь положительно оценивать своего ребенка, даже если Вам кажется, что он в чем-то некомпетентен. Замечания должны звучать не как обвинения
- Хвалить надо исполнителя, а критиковать только исполнение. Хвалить надо персонально, а критиковать – безлично.
- Живите во имя своего ребенка
- Проявляйте к нему максимум внимания, переживайте за каждую его неудачу вместе с ним и радуйтесь даже незначительным его успехам
- Объединяйтесь с ребенком против его трудностей. Он должен видеть в Вас союзников, а не противников или сторонних наблюдателей
- *Верьте в своего ребенка, и тогда он точно почувствует, что дома ему лучше, чем во дворе, ведь дома его любят, принимают и уважают!*

Успехов Вам!