

Особенные усилия прилагайте для того, чтобы поддерживать спокойную и стабильную атмосферу в доме, когда в школьной жизни ребенка происходят изменения.



Помните, образы любви, добра, взаимоуважения, доверия, взаимовыручки формируются в основном в семье.

Главные потребности Вашего ребенка – любить,
быть любимым,
быть частью чего-то.

Поэтому не стесняйтесь говорить вашему взрослеющему ребенку о том, как сильно вы его любите, как он вам дорог, чтобы он не чувствовал себя дома чужим.



Телефон доверия Федерального фонда поддержки детей и подростков:
8-800-200-01-22

Телефон доверия для детей:
8-800-350-25-25



Министерство здравоохранения
Республики Бурятия

ГБУЗ «Республиканский центр медицинской профилактики им. В.Р. Бояновой»

Чтобы не опоздать...
Бү хожомдоё...

Рисунок
Зорикто Доржиева
«Лето»



Психологические
особенности
подросткового возраста

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ



г. Улан-Удэ, 2017

Каждый родитель мечтает видеть своего ребенка счастливым, здоровым, успешным. Но не каждый помнит те сложные моменты, через которые пришлось пройти самому.

Переход от детства к взрослой жизни длительный. Ребенок не только меняется физически (бурный рост, гормональные скачки), у него меняется мышление, авторитеты, он ищет себе трудности, учится их преодолевать.

А родители удивляются: - «Как еще вчера послушный, спокойный ребенок превратился в колючего, противоречивого, иногда агрессивного, неуравновешенного человека?».

ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ, ПРОИСХОДЯЩИЕ С ПОДРОСТКОМ



- Появление чувства взрослости.
- Рост самосознания, формирование собственных взглядов.
- Повышенное внимание к своей внешности (рост, фигура, лицо, одежда)
- Стремление к самостоятельности в приобретении знаний и навыков.
- Желание быть лучше других.

НЕГАТИВНЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ, ПРОИСХОДЯЩИЕ С ПОДРОСТКОМ

- Ранняя неустойчивая психика, высокая тревожность.
- В результате гормональных скачков могут быть резкие перемены настроения, немотивированные слезы, обидчивость.
- Низкая устойчивость к стрессу
- Склонность к риску и агрессии как к приемам самоутверждения.
- Повышенная внушаемость в отношениях со сверстниками.
- Быстрый физический рост иногда бывает неравномерным. Подросток испытывает дискомфорт, и на его фоне происходит внутренний конфликт с самим собой и с внешним миром, кажется, что никто его не понимает.

КАК ПОМОЧЬ СВОЕМУ ПОВЗРОСЛЕВШЕМУ РЕБЕНКУ ПРЕОДОЛЕТЬ ТРУДНОСТИ ПЕРЕХОДНОГО ВОЗРАСТА, НАЙТИ С НИМ ОБЩИЙ ЯЗЫК?

1. Старайтесь сохранить доверие, сформированное в раннем детстве. Говорите правду своим детям. Если ребенок уличит вас во лжи, с какой стати он сам станет говорить вам правду?
2. Привлекайте ребенка, по возможности, к решению взрослых проблем. Советуйтесь, слушайте его мнение. Даже если оно вам не пригодится, у ребенка будет складываться чувство, что с ним считаются. И в трудной ситуации он обязательно подойдет к вам за советом.
3. Если при вас учитель или директор ругает вашего ребенка, примите сторону ребенка. А дома обсудите его поступок. Опишите ему, какие чувства вы испытывали.



4. Если ребенок сообщил вам о своих неприятностях, не стоит хвататься за сердце, кричать, плакать и обвинять его. Иначе в следующий раз ваш ребенок подумает, стоит ли говорить правду. Ведь он не хочет стать причиной ваших страданий.
5. Принимайте ребенка таким, какой он есть, он нуждается не в критике, а прежде всего – в понимании и сочувствии.
6. У подростков мелких проблем не бывает. Им часто кажется, что никто никогда не сталкивался с теми проблемами, с которыми пришлось столкнуться ему, поэтому относитесь к его проблемам серьезно. Умейте поставить себя на место своего ребенка.
7. Возлагая на ребенка большие надежды, не предъявляйте ему завышенных требований. Идеальных детей не бывает. Иначе он будет рассказывать только то, что хотят услышать родители.
8. Развивайте здоровое чувство юмора в себе и в своем ребенке. Часто именно юмор спасает нас от стресса.
9. Учитесь радоваться своим и чужим победам и учите этому своего ребенка.