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.

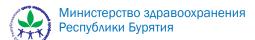
Поэтому не стесняйтесь говорить вашему взрослеющему ребенку о том, как сильно вы его любите, как он вам дорог, чтобы он не чувствовал себя дома чужим.

ФОНД ПОДДЕРЖКИ ДЕТЕЙ, находящихся в рудной жизненной ситуации

Телефон доверия Федерального фонда поддержки детей и подростков:

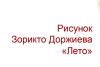
8-800-200-01-22

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



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

Чтобы не опоздать... Бү хожомдоё...



Психологические особенности подросткового возраста

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Podu



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

- Ранимая 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.