

# Начало подросткового возраста

Кл. рук. Никитина Е.А.



- **Мнение сверстников становится важнее мнения родителей, учителей. «А вот Наташа сказала...».**
- **Свободное время он проводит не как раньше - с родителями, а в компании друзей.**
- **Хочет быть с ними, и когда не переживает.**



- Пропадает такая мотивация к учебе , общественной работе, как первенство; так как первенствовать можно и хочется в других сферах, нежели в учебе: в общении со сверстниками, с против...



- **Временами по непонятной причине вдруг становится тревожными, капризничает, становится раздражительным, может обронить резкое словцо . «Совсем не слушает, что ему (ей) говорят».**



- **Может переживать по поводу своей внешности совершенно без основания.**
- **Хочет (просит, требует) резко : изменить прическу, цвет волос, одежду, носить странные украшения, сделать наколку-переводилку, пирсинг,**



- Появляются первые «взрослые» действия (о них очень часто родители не знают): проба сигарет, алкоголя.
- Начинаю интересоваться вопросы : «Что происходит с моим телом?», «А как это у девочек?», «А у мальчиков?» и т.д.
- Появляется масса вопросов, которые родители себе даже не представляют. Вопросы эти (если нет доверительных отношений) они никогда не задают родителям.



- Появляются особые увлечения, которые дают ответы на все интересующие вопросы, поглощают полностью, превращаются в зависимость, которая разрушает умственную деятельность, формирование у ребёнка эмоциональной сферы, не даёт правильно психически о



## **Этап первый – 10-13 лет: «Оставьте меня в покое!»**

Ребенок в этот период переживает гормональную перестройку организма. Он быстро утомляется, ему часто хочется побыть одному. Но в это же время необходимо закрепить за собой авторитет, ведь от того, как он покажет себя, зависит его "статус" в среде сверстников. Значит необходимо бывать "на людях". Очень сложно перестраиваться.

**Нужна помощь близких.**

## **Этап второй – 14 - 16 лет: «Не учите меня жить!»**

Гормональный фон постепенно выравнивается, но появляется переизбыток энергии, который срочно нужно куда-то девать. Подросток в этом возрасте живет по принципу "сила есть - ума не надо". Столь же прямолинейна и его логика, он делит мир только на "хорошее" и "плохое" ...

**Но об этом мы поговорим с вами позже...**

## **Этап первый – 10-13 лет: «Оставьте меня в покое!»**

Ребенок в этот период переживает гормональную перестройку организма. Он быстро утомляется, ему часто хочется побыть одному. Но в это же время необходимо закрепить за собой авторитет, ведь от того, как он покажет себя, зависит его "статус" в среде сверстников. Значит необходимо бывать "на людях". Очень сложно перестраиваться.

**Нужна помощь близких.**





# Что делать?

Не предпринимайте ничего! Психологи говорят: этот этап благополучно пройдет, если родители перестанут смотреть на подростка как на маленького ребенка и научатся уважать его мнение и прислушиваться к нему, перестанут делать выговоры и унижать его друзей. Неплохо в этой ситуации пригласить домой его приятелей. По крайней мере вы сможете составить о них какое-то мнение.

# Что остаётся?

Да, подросшие дети - не подарки. Очень сложно порой вести себя с ними сдержанно и спокойно. Но важно помнить мудрые слова: "И это пройдет". Возьмите за правило, ложась спать, анализировать прожитый день. Мысленно отмечайте ошибки в общении с подростком, старайтесь спрогнозировать его поведение.

1. Старайтесь говорить со своим ребенком открыто и откровенно на самые деликатные темы.
2. Опасайтесь получения вашим ребенком информации из чужих уст, других источников или сами предлагайте то, что им даст ответ на интересующий вопрос (книга, сайт).
3. Рассказывайте о своих переживаниях в том возрасте, в котором сейчас ваши дети.
4. Будьте открыты для общения с ребенком, даже если вы чего-то не знаете или в чем-то сомневаетесь, не стесняйтесь сказать ему об этом.
5. Не высказывайтесь негативно о тех переживаниях, которые были связаны с вашим взрослением. Ребенок будет их переживать с вашей позиции и воспринимать так, как воспринимали вы.
6. Постарайтесь сделать так, чтобы ваши дети не воспринимали сексуальные отношения как нечто грязное и постыдное. От этого во многом зависит их физиологическое взросление.
7. В период полового созревания мальчикам важно получить поддержку и одобрение со стороны мамы (тёти), а девочкам – со стороны папы (дяди).
8. Проявляйте ласку к своим детям, демонстрируйте им свою любовь.
9. Будьте особенно внимательны и наблюдательны, обращайте внимание на любые изменения в поведении своего ребенка.
10. Старайтесь заставить своего ребенка сделать что-то, если он в этом нуждается.
11. Помните, что даже самые незначительные поступки могут сказаться на развитии внутреннего мира подростка.
12. Сопереживайте, не выжидайте, не отталкивайте в минуты откровенности.
13. Старайтесь проводить время вместе. Только не сидите молча у телевизора, а займитесь интересным ему делом. Например, сыграйте в баскетбол или спойте под гитару.
14. Не вмешивайтесь в занятия, с которыми он справляется и без вас, не навязывайте свое мнение по любому вопросу, не критикуйте. Помогите, когда он просит вас об этом.
15. Поддерживайте даже самые ничтожные успехи во всем - в учебе, спорте и т.д.
16. Делитесь своими чувствами.
17. Разрешайте конфликты мирным путем. Не давайте волю слезам, крикам, угрозам.
18. Чаще используйте приветливые фразы. Например: "Мне хорошо с тобой", "Я рада тебя видеть", "Мне нравится, как ты...", "Я по тебе соскучилась", "Давай (посидим, поделаем...) вместе", "Ты, конечно, справишься", "Как хорошо, что ты у нас есть"...
19. Обнимайтесь! Не менее четырех, а лучше восьми раз в день. В проявлениях родительской ласки "взрослые" подростки нуждаются порой отчаяннее, чем крохотные карапузы.

# Памятка



# ***Используемые источники:***

- [http://www.bugaga.ru/uploads/posts/2011-03/1299083192\\_1-2.jpg](http://www.bugaga.ru/uploads/posts/2011-03/1299083192_1-2.jpg)
- [http://img-fotki.yandex.ru/get/6706/981986.5c/0\\_89684\\_912e92dd\\_orig](http://img-fotki.yandex.ru/get/6706/981986.5c/0_89684_912e92dd_orig)

Автор шаблона : Хребтова Татьяна Владимировна,  
учитель начальных классов  
МКОУ «СОШ ст.Евсино»  
Искитимского района  
Новосибирской области  
2013