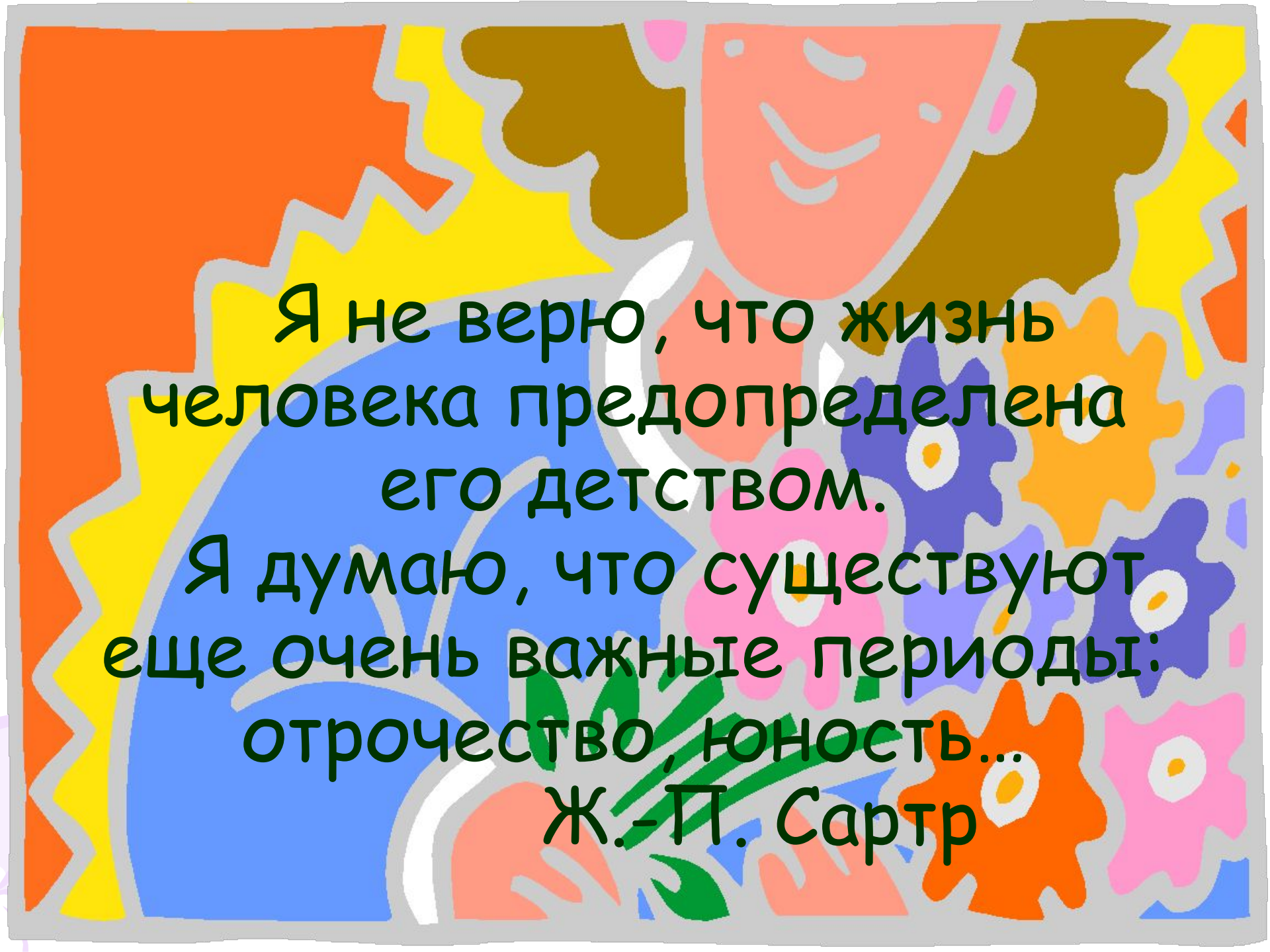


A stylized illustration of a landscape. In the foreground, there are light blue and white jagged mountain peaks. The background is a solid light blue sky. A large, fluffy white cloud is positioned in the upper center, partially obscuring the text. To the right of the cloud is a bright yellow sun. The text is centered over the cloud and sky.

**«Переходный»  
возраст  
11-15 лет**

**Практические советы**



Я не верю, что жизнь  
человека predetermined  
его детством.

Я думаю, что существуют  
еще очень важные периоды:  
отрочество, юность...

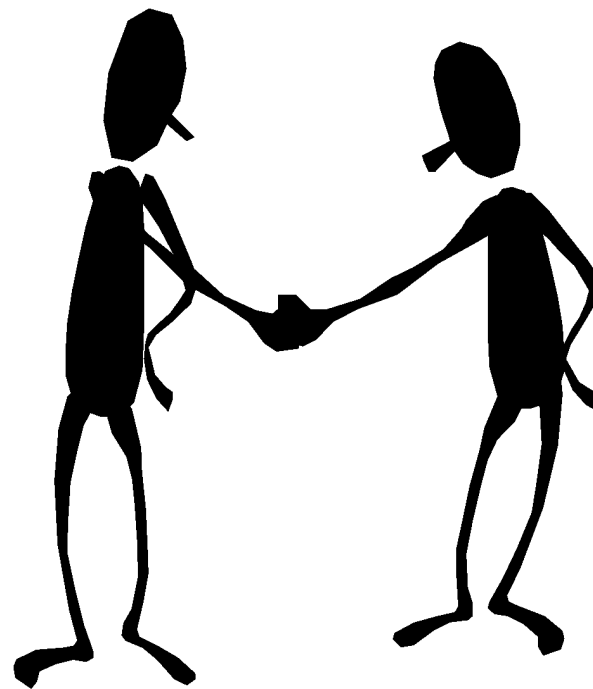
Ж.-П. Сартр

## Перед вами статистика, которую вы должны знать:

- Переходный возраст характеризуется высоким уровнем тревожности, озабоченности и неудовлетворенности своей внешностью.
- В этот период жизни к нелюбимым чертам характера ребята относят физические характеристики.
- 30% мальчиков и 20% девочек в возрасте 11-13 лет испытывают беспокойство по поводу своего роста.
- 60% девочек в возрасте 11-13 лет испытывают беспокойство по поводу лишнего веса. В действительности лишь 16% от этого числа склонны к полноте.
- Мальчики и девочки, достигшие раньше других физической зрелости, обладают более высоким социальным статусом в детском коллективе.
- Большинство детей в этот период времени отдаляются от родителей, предпочитая группу сверстников.



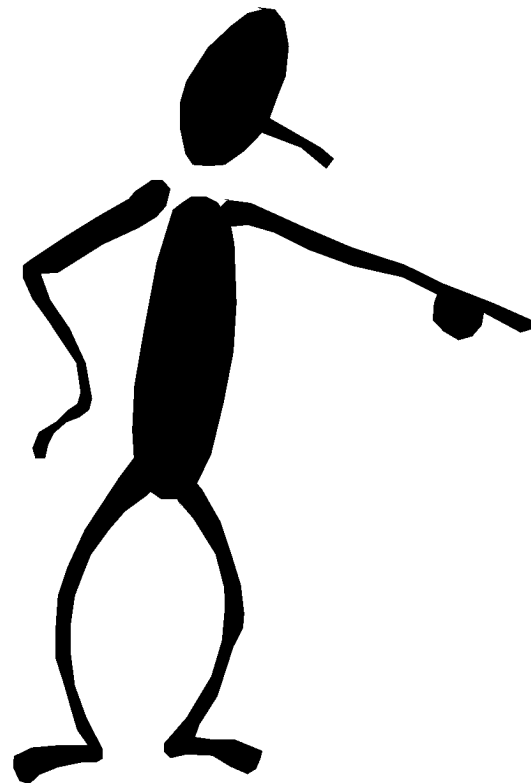
- Будьте терпимы к чужому мнению. Надо как-то договориться.



- Помните: у них, ваших детей, сформировались свои правила поведения – по вашим они не хотят жить. Найдите компромисс.



- Просто задумайтесь над собой. Вы не правы, когда стремились создать своего подростка по своему образу и подобию. Вы подавили в нем личность, индивидуальность.



- Прекратите «нашпиговывать» нотациями своих детей. Подростки к ним особенно не терпимы.

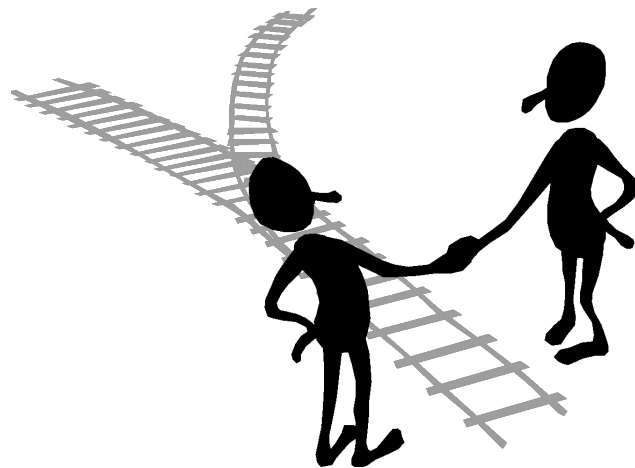


- И еще посмотрите, а живете ли вы сами по тем принципам, которые провозглашаете. Дети это прекрасно видят.

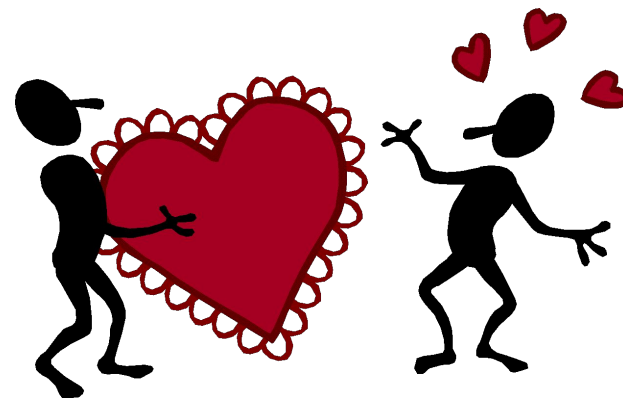




- Не отнимайте у своих детей стремление жить своей жизнью. Иначе будет просто скучно в вашей семье.



- Давайте нормально, естественно поможем подросткам прожить период «отторжения» от родителей. Смиримся с тем, что пока им важнее, как к нему относятся сверстники, а не родители и учителя.





# Правила для родителей подростков:

- Помочь ребенку найти компромисс души и тела.
- Все замечания делать в доброжелательном, спокойном тоне, без ярлыков.
- Помните, пока развивается тело ребенка, болит и ждет помощи его душа.
- Не перегружайте ребенка опекой и контролем.
- Демонстрируйте взаимное уважение.
- Поддерживайте подростка. В отличие от награды поддержка нужна даже тогда, когда он не достигает успеха.
- Имейте мужество. Изменения в ребенке требуют практики и терпения.