

Возрастные особенности подростка

Советы для родителей

Ведущая деятельность подростка в этот период

ОБЩЕНИЕ

Главное новообразование этого возраста

**ЧУВСТВО
ВЗРОСЛОСТИ**

В 11-12 лет практически все дети пересекают рубеж подросткового возраста.

Что происходит с моим ребенком?!



В условиях современной жизни в данный период начинается так называемый переходный возраст: происходят первые биологические изменения в организме (особенно у девочек).

Что предпринять?!

**Если хотите, чтобы
подростковый возраст прошел
без осложнений, следует
соблюдать следующие
требования:**

У подростка в этом возрасте очень хрупкий организм, он может часто болеть, у него обостряются хронические заболевания.



Помогите организму ребенка справиться с перестройкой.

Строго следите за соблюдением режима дня!

Режимные моменты	10-12 лет (5-7 класс)	13-14 лет (8-9 класс)	15-16 лет (10-11 класс)
Подъем	7.30	7.30	7.30
Гимнастика, умывание, одевание, уборка постели	7.30-8.00	7.30-8.00	7.30-8.00
Завтрак	8.00-8.20	8.00-8.20	8.00-8.20
Дорога в школу	8.20-8.50	8.20-8.50	8.20-8.50
Учебные занятия в школе	9.05-14.10	9.05-14.10	9.05-14.10
Дорога из школы	14.10-14.40	14.10-14.40	14.10-14.40
Обед	14.40-15.10	14.40-15.10	14.40-15.10
Прогулка на воздухе (посещение кружков, секций)	15.10-16.10	15.10-17.10	15.10-16.40
Приготовление уроков	16.10-18.10	17.10-19.40	16.40-19.40
Прогулка на воздухе	18.10-19.10	19.40-20.40	19.40-20.40
Ужин, свободное время	19.10-21.00	20.40-22.00	20.40-22.00
Вечерний туалет	21.00-21.30	22.00-22.30	22.00-22.30
Сон	21.30-7.30	22.30-7.30	22.30-7.30

Не позволяйте злоупотреблять острой пищей, пить много кофе, есть много шоколада!

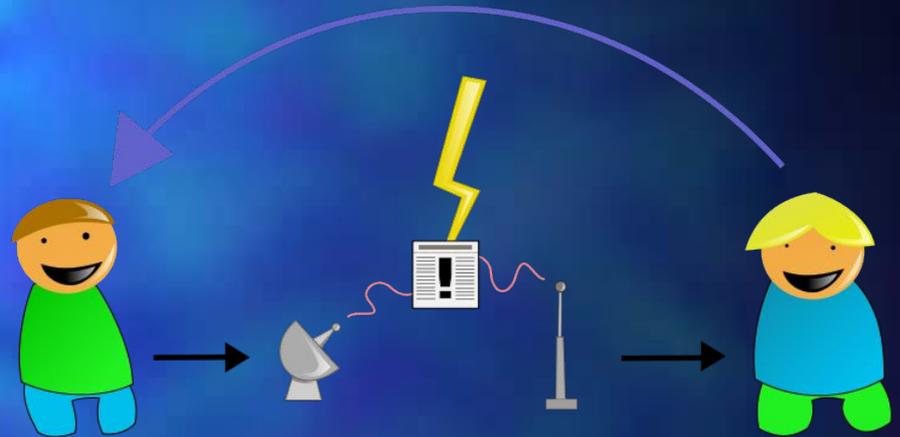


Характерные черты поведения подростка

Часами разговаривают по телефону

Продолжительно смотрят телевизор

Круглосуточно слушают громкую музыку



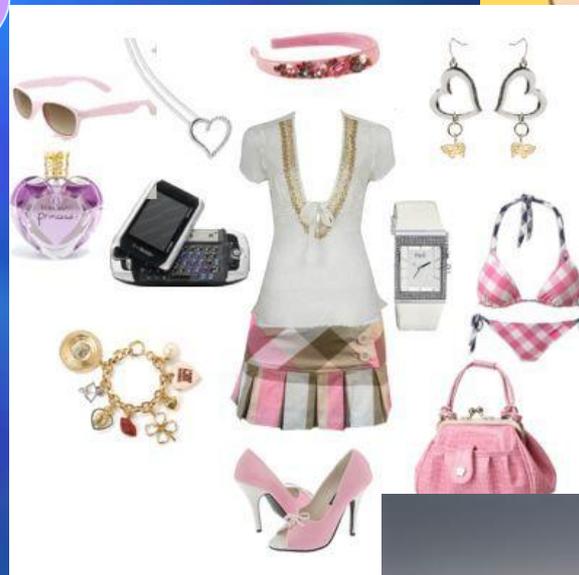
Новые увлечения, связанные с желанием подражать взрослым

Увлечение компьютерными играми, мобильными телефонами

Рассуждения о современных музыкальных течениях

Рассуждения о «прикольной» одежде

Обсуждение темы наркотиков и сигарет



Но часть подростков могут стать замкнутыми.

Однако почти у каждого могут появиться новые друзья



Будьте внимательны!

**Присматривайтесь чаще к своему
подростку
в этот период, ведь он уже не ребенок,
но и до взрослого ему еще далеко!**



Самое важное для ребенка – это общение!

Организуйте диалог правильно, не выпытывая информацию, рассказывая о своих проблемах. Таким образом вы подадите пример самораскрытия.



Старайтесь не ругать ребенка в случае неудачи, а помогите ему разобраться в причинах случившегося!



Чаще хвалите ребенка и проявляйте любовь!



Приучайте ребенка к систематическому труду!

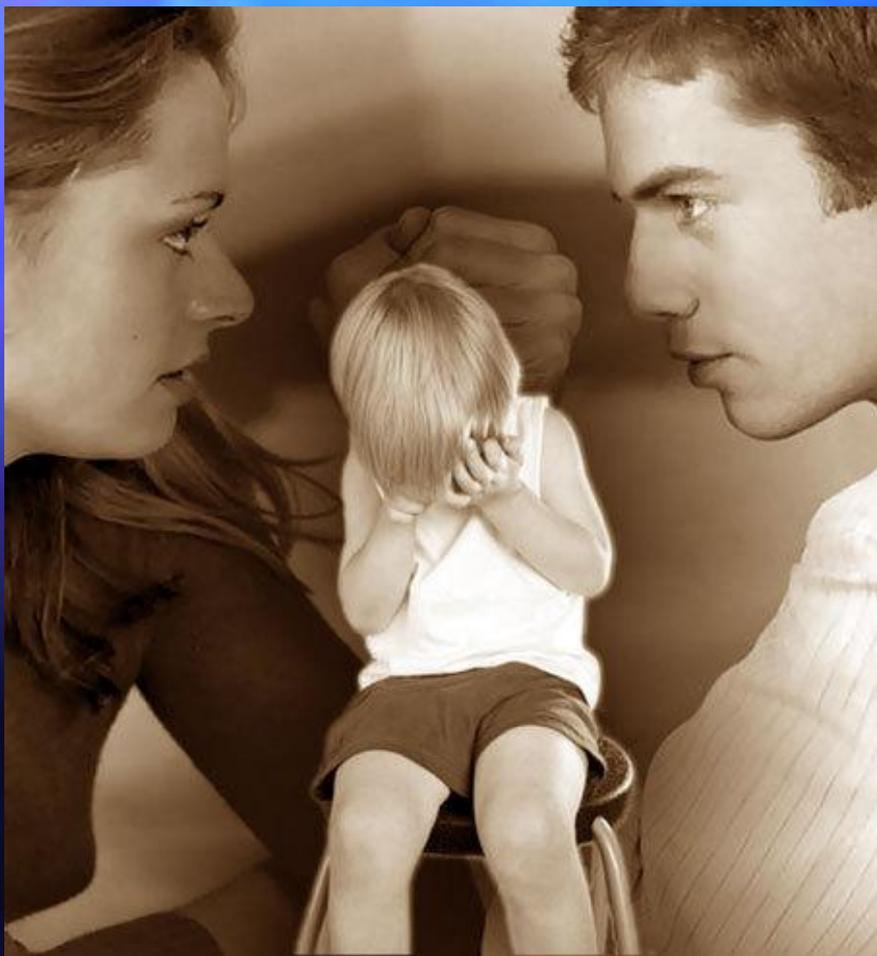


Создайте дома обстановку нетерпимости к курению и употреблению алкоголя!



Снизится риск приобретения вредных привычек

Не забывайте о личном примере!



Подросток порой воспринимает очень болезненно перебранку своих родителей!

Обязательно организуйте систематические занятия спортом!



Спорт вместе с родителями – лучший досуг!

В случае появления у ребенка необычной манеры поведения проанализируйте причины ее и при необходимости обратитесь к психологу.

Желаем удачи в воспитании!

