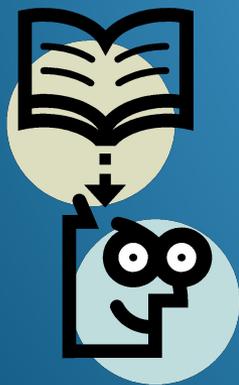


Подростковый возраст: что должны знать родители.

Рыженко Е. В.



Подростковый возраст

- это период от 10–11 до 14-15 лет.
- является критическим, так как связан с «трудностями» роста:
 - половое созревание
 - гормональные выбросы
 - рост мышечной и костной ткани
 - диспропорцией в физиологии и психике
 - и другие.



Переживания по поводу своей внешности могут
стать причинами снижения самооценки,
неуверенность в себе



Именно поэтому родителям следует заранее
готовить своего ребёнка к возможным проблемам.
Рассказывайте о том, что вы чувствовали и какие
ситуации возникали с ровесниками у вас.
Подросток **обязательно** станет делиться с вами
своими проблемами.



Важно формировать перспективу, задавать «вектор развития»:

- « если ты будешь посещать плавание, то быстрее превратишься в прекрасного лебедя...»

Ни в коем случае нельзя позволять себе фразы типа:

- ✓ Какой ты не поворотливый!
- ✓ Я тебе уже сто раз объясняла - какой ты бестолковый!
- ✓ Что ты пишешь, как курица лапой!

В этот период может наблюдаться гипертония.

- Это связано с ростом сердца и пока ещё небольшими кровеносными сосудами.
- Именно поэтому необходимо соблюдать режим дня.



Правильное построение режима дня – залог здоровья, успехов в учении.

Кроме того, распорядок дня- это способ развития самостоятельности, организованности, умения планировать своё время.

Подростку необходим

взрослый, для того чтобы стать взрослым!

- Развитие ответственности за действия и поступки, осознанности начинается в семье.
- Основой является чёткое распределение обязанностей(уборка, мытьё посуды и другое). Обязанности должны иметь все!

- Назначьте санкции за нарушение или невыполнение

и, главное, выработайте единое требование – это единственный способ повышения ответственности, а также ухода от манипуляций.

Плохое поведение -

это первый признак того, что потребность в «принятии и уважении», «самовыражении» не удовлетворяется.



Слабая успеваемость -

это низкая школьная мотивация, которая обусловлена неумением делать выбор и брать на себя ответственность за решения.



С чего начать?

Задайте себе вопрос

- Кто для моего ребёнка является идеалом, кумиром? (кумир является «вектором» изменения подростка)
- Какие качества ему нравятся в этом кумире: внешние или внутренние?
- Почему именно эти качества?
- С кем из одноклассников более охотно общается мой ребёнок? Почему?

Тогда, возможно, вы поделитесь своими воспоминаниями « О своём подростковом кумире» и ***найдёте*** способ, как найти своё « Я» и достичь успеха.

