

РЕБЕНОК СТАНОВИТСЯ ПОДРОСТКОМ...

Подростковый возраст начинается в 11-12 лет и тянется до 15-16 лет. Пик приходится на 13-14 лет. Это переломный момент для ребенка и всего его окружения: ребенок начинает превращаться во взрослого, но еще им не стал (хотя часто себя таким уже ощущает и хочет им казаться). В этот период очень важно не допускать грубых ошибок в воспитании и общении с ребенком, необходимо учитывать главные особенности переходного возраста.

Особенности и трудности переходного периода:

- тело и нервная система начинают усиленно меняться, перестраиваться, что чревато перепадами в настроении, головными болями, сбоями в работе мочеполовой, сердечно-сосудистой и пищеварительной системы;
- половое созревание, **ПОВЫШЕННЫЙ** интерес к противоположному полу;
- появляются новые черты характера, максимализм, желание отстаивать свое мнение, свободу, интересы, стремление быть самостоятельным;
- стремление к дружбе, коллективу; учеба уходит на второй план, а на первый выходит именно **ОБЩЕНИЕ**;
- сильное влияние общественной оценки, сверстников, **ДРУЗЕЙ**;
- очень большое беспокойство по поводу своей внешности;
- часто бывает заниженная (или чересчур завышенная) самооценка, неуверенность в себе вплоть до ненависти;
- закрытость от родителей по поводу своих переживаний, страхов;
- огромная потребность в признании, любви и внимании к себе (это может носить очень болезненный характер, хотя ребенок молчит);
- повышенная чувствительность к критике и замечаниям **СВЕРСТНИКОВ** (в первую очередь) и взрослых;
- часто появляются и закрепляются именно взрослые черты: настойчивость, амбиции, цели в жизни, умение и стремление справиться с трудностями;
- могут появиться мысли о суициде и об уходе из дома, если с какими-то трудностями ребенок справиться не может.

СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ и КЛАСНЫМ РУКОВОДИТЕЛЯМ:

1. Проявляйте к ребенку больше любви, внимания и заботы, обнимайте его. Чем больше тепла он получит ДОМА, тем меньше его захочется искать на улице, в компаниях, от чужих людей.

2. Разговаривайте о том, что вас волнует, не бойтесь начинать разговор, если видите, что ребенка что-то волнует. Обсуждайте вопросы и темы, которые крутятся по телевизору, в интернете, школе. Дети часто стесняются спрашивать, но постоянно могут думать о том, что услышали, увидели где-то.

3. Критикуйте с ЛЮБОВЬЮ, никогда не унижая и не вешая ярлыки. Просто спокойно говорите, что не так, что вас не устраивает и СРАЗУ попытайтесь найти выход из ситуации, способ решения проблемы. И прежде спросите себя: а правы ли вы сами?

4. Больше доверяйте, но проверяйте (дети часто умалчивают и делают по-своему, если родители против).

5. В разговоре с ребенком нужно больше говорить о своих ЧУВСТВАХ и переживаниях, а не просто читать нотации и требовать что-то ("Я переживаю за тебя, когда ты долго гуляешь" – вместо "Чтоб в 10 вечера был дома!!!")

6. Подбадривайте, искренне интересуйтесь делами ребенка, но "не лезьте в душу" (излишнее навязчивое внимание может оттолкнуть ребенка).

7. Помните, что именно своим образом жизни, поведением вы показываете ребенку КАК ЖИТЬ, даже если твердите ему обратное. Счастливые, здоровые родители – самый сильный стимул к тому, чтобы ребенок стал стремиться быть таким же.

8. Воспринимайте ребенка как ВЗРОСЛОГО, не позволяйте себе слепого доминирования над ним и подавления. Но и не "прогибайтесь" под ребенка. Это никогда не приведет к успеху.

9. Раскрывайте в ребенке его скрытые способности и таланты, толкайте его к тому, чтобы он стремился быть смелым, ответственным, разумным. Опирайтесь на ЛУЧШЕЕ, что в нем есть, превращая минусы в плюсы.

10. И самое главное, прислушивайтесь к своему СЕРДЦУ, которое всегда укажет и подскажет, как быть, что сказать, где промолчать, что делать.

Все получится!