

Первые проблемы подросткового возраста

Универсальные советы на каждый день

✓ Самая главная ошибка родителей (и, к сожалению, самая типичная) - усматривать в «недопустимом» поведении повзрослевших чад исключительно злой умысел. Крайне вредное заблуждение! Так вот подростки, - те же романтики, только страсти кипят у них в душе. Но, в отличие от писателей и художников, они не умеют рассказать о том, что творится с ними. Вот почему они бывают такими раздражительными, хамоватыми, злыми, плаксивыми, наглыми и самонадеянными. И напрасно родители задают сакраментальные вопросы типа «почему» и «как ты мог» - подросток и сам не знает ответа. Часто все происходит помимо его собственной воли. И только родители, а не «друг Коля», способны удержать его от глупостей, не дать потеряться в этом мире.

✓ Для благополучного решения всех задач и трудностей подросткового возраста очень важно соблюдать правильный распорядок жизни подростка, строгий режим его труда, сна. Отдыха и питания, регулярно заниматься физкультурой и спортом.

✓ Очень важна максимальная загрузка подростка хорошими делами (в том числе занятия в спортивных секциях, в различных кружках, в коллективных творческих делах и т.д.)

✓ Чрезвычайно важно переключение внимания подростка с негативных моментов на интересную и занимательную для него деятельность.

✓ Неоценимую помощь в преодолении возникающих перед подростком трудностей может выполнить ведение личного дневника. Личный дневник – это как бы отчет перед самим собой, ежедневный, самокритичный и не всегда лицеприятный. Подросток должен быть уверен, что его записи никто не прочтет, иначе он перестанет доверять всем, замкнется, начнет лгать, изворачиваться, приспособливаться. Это может привести к непредсказуемым последствиям.

✓ Помните, что дурные поступки не всегда являются отражением внутреннего мира подростка.

✓ Сопереживайте, не высмеивайте и не отталкивайте в минуты откровенности.

✓ Старайтесь проводить время вместе. Только не сидите молча у телевизора, а займитесь интересным ему делом. Например, сыграйте в баскетбол или спойте под гитару.

✓ Не вмешивайтесь в занятия, с которыми он справляется и без вас, не навязывайте свое мнение по любому вопросу, не критикуйте.

✓ Помогайте, когда он просит вас об этом.

✓ Поддерживайте даже самые ничтожные успехи во всем - в учебе, спорте и т.д.

✓ Делитесь своими чувствами.

✓ Разрешайте конфликты мирным путем. Не давайте волю слезам, крикам, угрозам.

✓ 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"...

✓ Обнимайтесь! Не менее четырех, а лучше восьми раз в день. В проявлениях родительской ласки "взрослые" подростки нуждаются порой отчаяннее, чем крохотные карапузы.

Статистика, которую вы, родители, должны знать:

- ✓ **Подростковый период 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 11-12 лет испытывают беспокойство по поводу своего роста.**
- ✓ **60% девочек беспокоятся по поводу лишнего веса. В действительности лишь 16% от этого числа склонны к ожирению и тучности.**
- ✓ **Мальчики и девочки, достигшие раньше других физической зрелости, обладают более высоким социальным статусом в детском коллективе.**
- ✓ **В этот период времени девочки больше стремятся к личной свободе и независимости.**
- ✓ **Начиная с 11 лет, увеличивается конфликтность подростков.**
- ✓ **Большинство подростков отдаляется от родителей, предпочитая группу сверстников, компании дворовых ребят.**