

## Что же делать родителям?

- Не злоупотребляйте наказаниями и запретами. Найдите причину или причины такого поведения. Помните, что к вашему ребенку нужен индивидуальный подход.
- Усиьте познавательный интерес. Вовлекайте сына или дочь в разные виды деятельности, но держите ситуацию под постоянным контролем.
- Разговаривайте, объясняйте, но не ставьте условий, не требуйте сразу идеального поведения. Комплексно вводите изменения в режим дня, в общество подростка, в досуг.
- Замечайте даже незначительные изменения в поведении, так как сначала асоциальное поведение проявляется эпизодически, ситуативно.
- Позже отклонения происходят чаще, положительные качества перестают доминировать, но сохраняются. И, наконец, асоциальное поведение входит в привычку.
- Необходимо найти сильные стороны или, лучше сказать, качества подростка и правильно их использовать, развивать, давая посильные задания. В ребенка необходимо верить – это главное! Громкое значение имеет для трудного подростка испытать счастье, радость от успеха. Это величайший стимул к самосовершенствованию. Говорите с ребенком, избегайте резких выражений.



## Переходный возраст

*Я не знаю, что случилось.  
Дочка очень изменилась,  
Грубовата, мне дерзит,  
Дома только ор стоит.*

*Словно кактус, вся в иголках  
И кусается так колко.  
Замечания все мои  
Принимает во штыки.*

*Настроение плохое,  
Все не эдак и не так,  
На уме одни ребята,  
А учеба, так, пустяк.*

*Я не знаю, что случилось?  
Дочь, как будто не моя.  
И от куда все берется?  
С возрастом меняется.*

*Переходный возраст... что ж?  
Если нужно... подождешь...  
Шолько сколько можно ждать?  
Да ребенку угодать..*

*Переходный возраст, да.  
Легче так сказать всегда.  
Ну, а правде посмотреть?  
Чтоб дитя не проглядеть?*

*Переходный, проще нам.  
Шак сказать своим друзьям.  
Переходный, а куда???*

*Переходит дочь твоя?  
Легче на него свалить,  
Шак спокойней будет жить.  
Но проблема не уйдет,  
Шолько больше лишь всплывет.*

*Быть с ребенком ближе нужно,  
Жить спокойно, очень дружно.  
Все проблемы с ним решать,  
На ребенка не орать.*

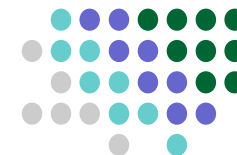
*Разговаривать, внушать,  
Объяснять и объяснять.  
Лишь рукой вы не махните,  
Возраст этот уловите .*

*Психологическая служба*

МБОУ «СОШ» с.Усть-Кулом

## «Трудный подросток»

### Советы для родителей



*Лучший способ удержать детей дома состоит в том, чтобы сделать домашнюю атмосферу приятной, и не позволить скуке витать в воздухе.  
(Дороти Паркер).*

## Фазы переходного

Подростковый возраст условно подразделяют на три подпериода:

**Первый** – это период подготовки.

**Второй** – непосредственно переходной возраст.

**Третий** – постпереходный возраст, который характеризуется завершением биологического и физиологического формирования.

Первый из обозначенных периодов можно условно приравнять к младшему подростковому возрасту, а постпереходный период относят к поре юношества.

Временные рамки или возрастные ориентиры для обозначения этого периода не всегда можно применить с точностью до года. Но, в общем, психологи указывают такие цифры: от одиннадцатилетнего до пятнадцати- семнадцатилетнего возраста. Опять-таки не следует забывать о том, что существуют индивидуальные ритмы для каждого организма и характер протекания их. Половые различия также скажутся в характере протекания и длительности: для девочек он наступает раньше на пару лет и проходит не так остро, длится меньшее количество времени. У мальчиков переходный возраст занимает около четырех и даже пяти лет, а проходит намного активнее.

Прежде всего, это резкая смена проявляется в росте, развитии половых признаков. В целом, когда мы говорим о девочке, что она уже стала девушкой, а вчерашний мальчик – «возмужал и окреп». Этот возраст определяется растущим интересом к противоположному полу, к нюансам в общении, проявляется растущая сексуальная активность. Теперь гуляния по вечерам начинают мотивироваться встречами и свиданиями, а не футболом и скакалкой. А прихорашивания перед зеркалом – совсем не минута времени, как это было раньше.

Для подростка становятся весьма актуальными проблемы возвращения прежних страхов – внешний вид, застенчивость, неумение чего-то делать и так далее, вплоть до фобий – открытого или закрытого пространства. Мысли о суициде вертятся у каждого второго.

## Трудности «переходного возраста»

Период интенсивного умственного или физического роста и стремительного взросления в жизни человека называется переходным возрастом. Каждая семья проходит через этот период становления, для каждой семьи этот период сложен, полон неожиданностей и нервных потрясений. А может не стоит заранее волноваться и настраивать себя на негатив? Может вся сложность переходного возраста у детей только на подсознательном уровне? Может поведение ребенка в этот период не является таким ужасным и невыносимым? Подростки в этот период очень рады за справедливость и добиваются ее любой ценой. Их можно назвать энергичными максималистами, которые отстаивают свои идеи. Конфликты между детьми и родителями часто возникают в период переходного возраста. Кто знает, возможно, сами родители обостряют взаимоотношения и строят проблемы из-за пустяков. Всем известно, что в переходном возрасте идет формирование личности. Перед родителями стоит непростая задача урегулирования всех конфликтов, чтобы процесс становления личности проходил менее болезненно. Нужно помнить, что именно в период отрочества, подростки очень ранимы и вспыльчивы.

Переходный возраст у детей начинается по-разному и в разное время, потому что каждый ребенок индивидуален. Есть дети, которые быстро растут и рано достигают половой зрелости. Есть другие, которые растут медленно и не спешат взрослеть. И есть третья категория детей, биологические часы которых верно настроены. По таким детям можно изучать закономерности развития организма. Очень важно видеть различие между половым созреванием и отрочеством, которые наступают в возрасте 10-14 лет. Помимо полового созревания, которое сопровождается очевидными признаками, дети проходят через изменения внутри себя. Они называются отрочеством, не проявляются внешне и скрыты в глубине детской души. В период отрочества дети в корне меняют отношение к родителям. Они желают обрести независимость и освободиться от родительской опеки. В этом возрасте их очень волнует мнение сверстников. Принцип «слушать то, что он говорит, делать так, как делает он» работает на все 100%. Подростки копируют своих сверстников во всем и переживают, если в чем-то им не соответствуют. Такое поведение часто раздражает родителей и приводит к ненужным ссорам и конфликтам.

Чтобы не заводить ваши отношения с подростком в тупик, обратите внимание на следующие советы.

- Цените их откровенность, искренне интересуйтесь проблемами.
- Общайтесь на равных, тон приказа срывает не в вашу пользу. Дайте понять, что вы понимаете их.
- Нельзя подшучивать над ними, высмеивать чувства, умаляя их значение. Постарайтесь отнестись к вашим детям с уважением, помните об их ранимости и уязвимости.
- Не раздражайтесь и не проявляйте агрессивности, будьте спокойны, сдержанны. Помните, что ваша грубость вызовет их ответную реакцию.
- Не говорите об объекте увлечения вашего ребенка пренебрежительным тоном, тем самым вы унижаете его самого.
- Ни в коем случае нельзя грубо и категорично разрывать отношения подростков, ведь они только еще учатся общаться друг с другом и чаще всего даже и не помышляют ни о чем плохом.
- Пригласите его(ее) подружку(друга) к себе, познакомьтесь – это позволит вам получить объективное, более правдоподобное, а не голословное представление о том, с кем встречается ваш ребенок. Лучше, если вы разрешите им встречаться у себя дома, чтобы им не пришлось искать случайных и сомнительных приютов для свиданий.
- Расскажите им о себе, вашей истории первой любви – это поможет вам найти взаимопонимание с ребенком.
- Если вы сумеете установить с ним дружеские отношения, вы будете иметь возможность не просто контролировать его поведение, но влиять на его поступки.
- Позвольте подростку самостоятельно разобраться в объекте своей привязанности, и если у него наступит разочарование в своих чувствах, пусть оно исходит не от вас, а от него самого. Он почувствует, что способен самостоятельно разбираться в ситуации и принимать решения.

*Помните, что, с одной стороны, подросток остро нуждается в помощи родителей, сталкиваясь с множеством проблем, а с другой – стремится оградить свой внутренний мир интимных переживаний от бесцеремонного и грубого вторжения, и он имеет на это полное право!*