

Памятка для родителей

ПОДРОСТКОВЫЙ ВОЗРАСТ – период развития детей от 11-12 до 15 лет, что соответствует среднему школьному возрасту, возрасту учащихся 5-8 классов. **Подростковый возраст называют иначе переходным возрастом, так как он характеризуется переходом от периода детства к юности, от незрелости к зрелости.**

Для подросткового возраста характерны следующие ОСОБЕННОСТИ:

- ✓ половое созревание и неравномерное физиологическое развитие, обуславливающие эмоциональную неустойчивость и резкие колебания настроения;
- ✓ изменение социальной ситуации развития: переход от зависимого детства к самостоятельной и ответственной взрослости;
- ✓ смена ведущей деятельности: учебную деятельность вытесняет интимно-личностное общение со сверстниками;
- ✓ открытие и утверждение своего «Я», поиск собственного места в системе человеческих взаимоотношений;
- ✓ познание себя через противопоставление миру взрослых и через чувство принадлежности к миру сверстников. Это помогает подростку найти собственные ценности и нормы, сформировать свое представление об окружающем его мире;
- ✓ появление «чувства взрослости», желание подростка признания своей «взрослости». В этом возрасте подростки стремятся освободиться от эмоциональной зависимости от родителей.

Рекомендации родителям

Если Вы стали замечать, что Ваш ребенок стал излишне раздражительным, замкнутым и даже слегка агрессивным, снизилась успеваемость и появились проблемы в поведении в школе – это значит, у Вашего ребенка начались подростковые проблемы. Как же помочь подростку справиться со своим состоянием?

- ✓ Прежде всего, у него необходимо сформировать четкое убеждение, что его любят в семье и принимают таким, какой он есть, со всеми его проблемами и ошибками;
- ✓ Культивировать значимость образования;
- ✓ Ребенок не должен бояться ошибиться или сказать Вам правду, какая бы она ни была;
- ✓ Никогда не ругайте ребенка обидными словами и не оскорбляйте его достоинства;
- ✓ Не ставьте ему в пример его друзей или знакомых;
- ✓ Живите во имя своего ребенка;
- ✓ Проявляйте к нему максимум внимания, переживайте за каждую его неудачу вместе с ним и радуйтесь даже незначительным его успехам;
- ✓ Верьте в своего ребенка, и тогда он точно почувствует, что дома ему лучше, чем во дворе, ведь дома его любят, принимают и уважают.

Как вести себя с агрессивным подростком?

- ✓ Ни в коем случае не позволять себе разговаривать с подростком на повышенных тонах;
- ✓ Если вы видите, что ребенку трудно себя сдерживать, то дайте ему возможность

- выплеснуть свою агрессию без причинения вреда окружающим;
- ✓ Показывайте ребенку пример эффективного поведения, старайтесь не допускать при нем вспышек гнева и не стройте планы мести;
- ✓ Сделайте все, чтобы ваш ребенок в каждый момент времени чувствовал, что вы его любите, цените и принимаете, не стесняйтесь лишний раз его приласкать и пожалеть.

И еще немного советов...

- ✓ Опирайтесь на лучшее в подростке, верьте в его возможности;
- ✓ Стремитесь понять подростка, заглянуть в его мысли и чувства, ставьте себя на его место;
- ✓ Создайте условия для успеха ребенка-подростка, дайте ему возможность почувствовать себя сильным, умелым, удачливым;
- ✓ Не сравнивайте подростка с другими детьми. Помните, что каждый ребенок уникален и неповторим;
- ✓ Не унижайте и не оскорбляйте подростка (особенно в присутствии сверстников);
- ✓ Старайтесь настолько укрепить доверие подростка, чтобы он делился с Вами своими возможными неприятностями и переживаниями;
- ✓ Станьте ему «добрым другом и советником».

