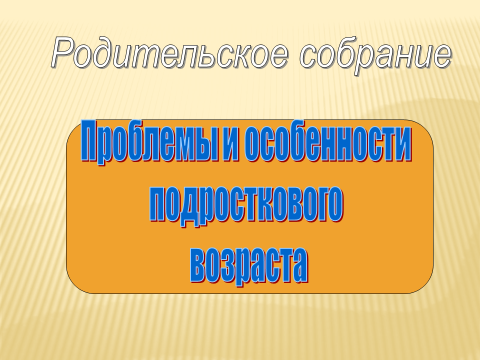
1



**2**

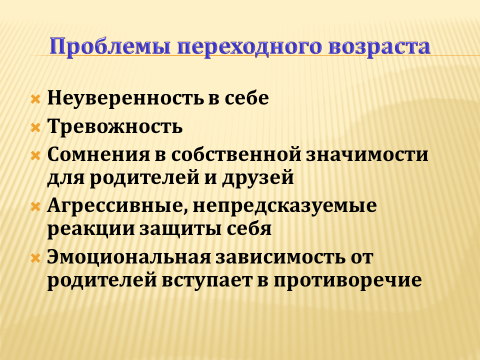


Уважаемые родители!

Ваш ребенок входит в пору своего физиологического взросления. Это вносит определенные изменения в его характер, взаимоотношения с окружающими людьми и сверстниками. Очевидное физическое взросление меняет взгляды ребенка на жизнь, его ценностные ориентиры.

Подросток — уже не ребёнок, но ещё и не взрослый. Эта промежуточная позиция доставляет массу неприятностей.

**3**



подростковый возраст характеризуется высоким уровнем тревожности, озабоченности и неудовлетворённости своей внешностью.

Начинается бурный, неравномерный рост, вследствие чего подросток становится диспропорциональным, неуклюжим. Часто возникает неприятие своего тела и внешности, тогда они изнуряют себя диетами, занятиями спортом, просто страдают и замыкаются в себе.

В этот период жизни к нелюбимым чертам характера ребята относят физические характеристики.

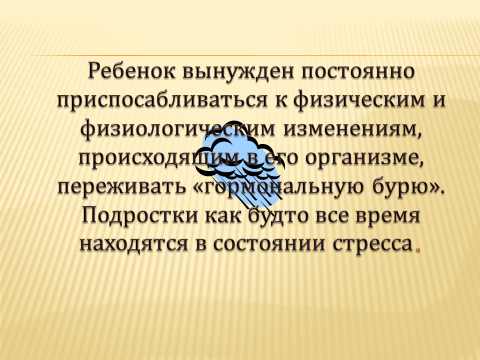
30% мальчиков и 20% девочек испытывают беспокойство по поводу своего роста.

60% девочек испытывают беспокойство по поводу лишнего веса.

Мальчики и девочки, достигшие раньше других физической зрелости, обладают более высоким социальным статусом в детском коллективе.

Девочки, у которых позднее физическое созревание, часто страдают заниженной самооценкой в коллективе сверстников.

**4**

 Ребенок вынужден постоянно приспосабливаться к физическим и физиологическим изменениям, происходящим в его организме, переживать «гормональную бурю». Подростки как будто все время находятся в состоянии стресса

**5**



**6**.



**7.**

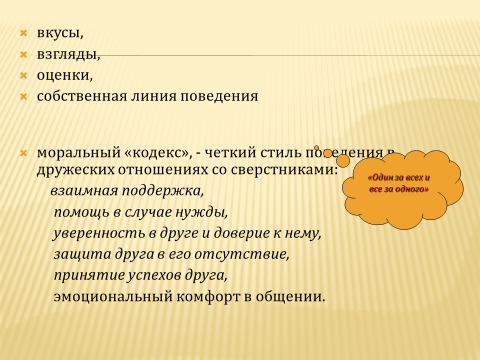


Чувство взрослости – это отношение подростка к себе как к взрослому и осознание себя взрослым человеком.

***Претендует на равноправие в отношениях со взрослыми и идет на конфликты, отстаивая свою «взрослую» позицию***

В стремлении к самостоятельности, желании оградить некоторые стороны своей жизни от вмешательства родителей

**8.**



* Появляются собственные вкусы, взгляды, оценки, собственная линия поведения

Но в подростковом возрасте все нестабильно, взгляды могут измениться через неделю

* Появляется моральный «кодекс», предписывающий подросткам четкий стиль поведения в дружеских отношениях со сверстниками:

*взаимная поддержка,*

*помощь в случае нужды,*

*уверенность в друге и доверие к нему,*

*защита друга в его отсутствие,*

*принятие успехов друга,*

эмоциональный комфорт в общении.

Т.е. *«Один за всех и все за одного»*

**Так как подросток во многом непоследователен и противоречив, он часто отступает от этого свода правил, но от друзей ожидает их неукоснительного соблюден**

**9.**



**Формируется «Я - концепция» ребенка**

Примерно в 12-13 лет возникает интерес *к своему внутреннему миру,* а затем происходит *постепенное усложнение и углубление самопознания*

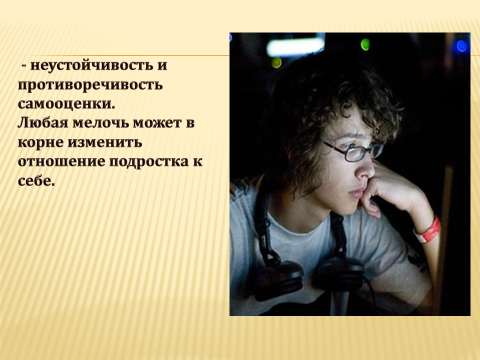
**Внутренний мир**

* Сложные переживания, связанные с новыми отношениями, свои личностные черты и поступки анализируются им пристрастно
* Подросток хочет понять, какой он на самом деле, и представляет себе, каким он хотел бы быть

Личностная рефлексия, потребность разобраться в себе самом порождают и исповедальность в общении с ровесниками, и дневники, которые начинают вести именно в этот период, стихи и фантазии

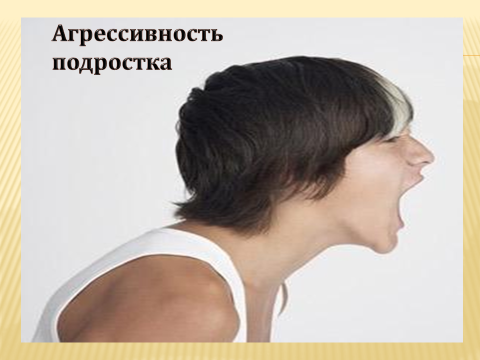
*Самооценка в подростковом возрасте оказывается* низкой *по своему общему уровню и* неустойчивой.

**10.**



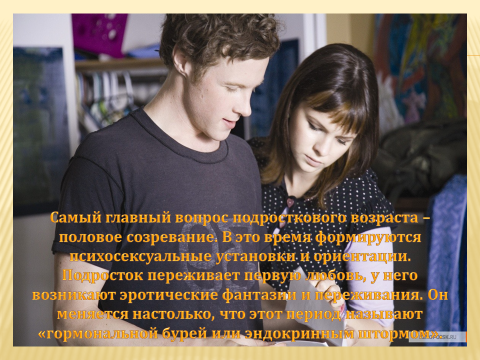
Самооценка подростка неустойчива: он склонен считать себя либо гением, либо ничтожеством. Любая мелочь может в корне изменить отношение подростка к себе. Если он вынужден признать, что что-то не так, его мнение о себе падает по всем пунктам, правда, такая противоречивая самооценка необходима для того, чтобы развить у него новые, взрослые критерии личностного развития.

**11.**



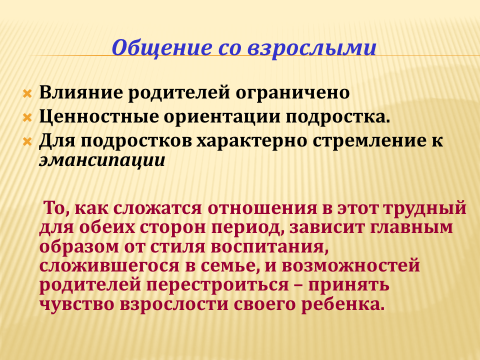
На всём протяжении подросткового периода наблюдается чётко выраженная динамика агрессивности. Формы агрессивного поведения типичны для большинства подростков.

**12.**



Самый главный вопрос подросткового возраста – половое созревание. В это время формируются психосексуальные установки и ориентации. Подросток переживает первую любовь, у него возникают эротические фантазии и переживания. Он меняется настолько, что этот период называют «гормональной бурей».

**13.**

****

***Общение со взрослыми***

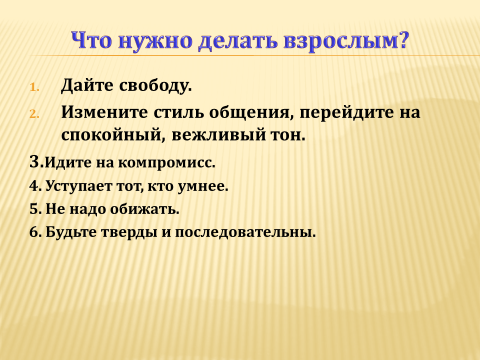
***-*** Влияние родителей уже ограничено

- Ценностные ориентации подростка, понимание им социальных проблем, нравственные оценки событий и поступков зависят в первую очередь от позиции родителей

нуждаясь в родителях, их любви и заботе, в их мнении, они испытывают сильное желание быть самостоятельными, равными с ними в правах.

То, как сложатся отношения в этот трудный для обеих сторон период, зависит главным образом от стиля воспитания, сложившегося в семье, и возможностей родителей перестроиться – принять чувство взрослости своего ребенка.

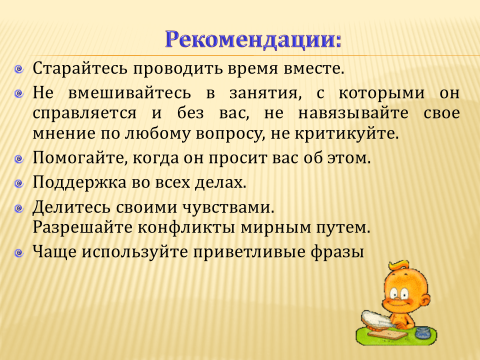
**14.**



**Что нужно делать взрослым?**

1. Дайте свободу. Непослушание – это стремление выйти из-под вашей опеки.
2. Никаких нотаций. Измените стиль общения, перейдите на спокойный, вежливый тон. Поймите: ребёнок имеет право на собственный взгляд и собственные выводы.
3. Идите на компромисс. Т.к. ничего никому не удавалось доказать с помощью скандала.
4. Уступает тот, кто умнее. Запомните: лавры победителя в отношениях с собственными детьми не украшают.
5. Не надо обижать. Умению достойно выходить из трудных ситуаций ребёнок учится у нас.
6. Будьте тверды и последовательны. Дети тонкие психологи.

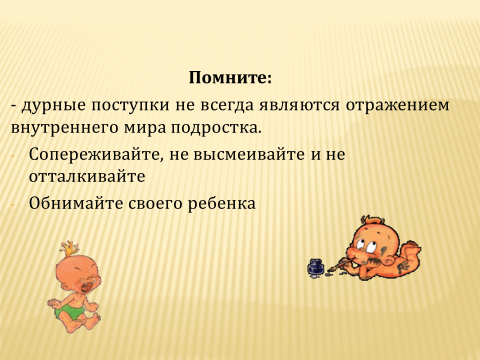
**15.**

****

**Рекомендации:**

* 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"...

**16.**



* Помните, что дурные поступки не всегда являются отражением внутреннего мира подростка.
* Сопереживайте, не высмеивайте и не отталкивайте в минуты откровенности.

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

**Используйте в жизни своей семьи следующие правила!**

1. Если ребенок сообщил Вам о своих неприятностях, не стоит хвататься за сердце, кричать, плакать и обвинять его. Иначе в следующий раз Ваш ребенок как следует подумает, прежде чем сказать правду. Ведь ему не нужны лишние проблемы, и он не хочет стать причиной Ваших страданий

2. Принимайте ребенка таким, какой он есть, ведь он нуждается не в критике, а прежде всего - в понимании и сочувствии.

3. Выслушивайте ребенка. Если человек умеет слушать, то видно, что ему интересно, он старается понять, что ему говорят, он старается узнать о чувствах, о взглядах своего ребенка, не вступая с ним в спор.

4. Умейте поставить себя на место своего ребенка. Подростку часто кажется, что с теми проблемами, с которыми ему пришлось столкнуться, никто раньше не сталкивался, поэтому относитесь к его проблемам серьезно.

5.Рассказывайте своему ребенку о себе. Детям часто трудно представить, что Вы тоже были молодыми. Не бойтесь говорить ребенку о своей молодости, о тех ошибках, которые сами совершали.

7. Не предъявляйте ребенку завышенных требований. Идеальных детей не бывает. Иначе он будет рассказывать только то, что хотят услышать родители.

8. Старайтесь не унывать, сталкиваясь с проблемой. Глядя на то, как Вы решаете свои проблемы. Ваш ребенок будет учиться не паниковать в трудной ситуации.

9. Развивайте здоровое чувство юмора в себе и в своем ребенке. Часто именно юмор спасает нас от стресса.

10. Учитесь радоваться своим и чужим победам и учите этому своего ребенка.

11. Старайтесь говорить правду своим детям. Если ребенок часто уличает Вас во лжи, с какой стати он сам станет говорить Вам правду?