

Памятка для родителей подростков

В семье- подросток!



Подготовила педагог-психолог

Зайцева Мария Александровна

МБОУ СШ №7

г. Няндомы

«Психофизическое развитие подростков»

1. Основным критерием для периодов жизни является **анатомо-физиологические изменения в организме**. Могут отмечаться и функциональные отклонения со стороны сердечно-сосудистой и нервной систем: повышение артериального давления, нарушение ритма сердечной деятельности.
2. Ключ к пониманию психологических перемен подростка- **в смене интересов**, в возникновении у него новых социальных потребностей.
3. У подростков появляется **критическое отношение к прежним авторитетам**, и первой жертвой становятся самые близкие люди - родители.
4. Переходный период требует повышенной затраты ресурсов организма. В сочетании со сменой интересов это может привести к **снижению учебной успеваемости**.

Психологи отмечают, что у подростков появляется **повышенная утомляемость** во второй половине дня

5. Подросткам свойственна **эмоциональная неустойчивость**, неожиданные переходы от радужных надежд к унынию и пессимизму.
6. **Подростки противоречивы**. В семье они стремятся к своей независимости, праву поступать по-своему. А среди сверстников они соглашатели, проявляющие чрезмерную зависимость от чужого мнения.
7. Половое развитие властно заявляет о себе и накладывает отпечаток на поведение подростка. Появляется **интерес к противоположному полу**, повышается внимание к своей внешности.
8. Главным стержнем подростковых переживаний является **поиск смысла жизни**.

Советы родителям



1. Старайтесь говорить со своим ребенком открыто и откровенно на самые деликатные темы.
2. Опасайтесь получения вашим ребенком информации из чужих уст.
3. Рассказывайте о своих переживаниях в том возрасте, в котором сейчас ваши дети.
4. Будьте открыты для общения с ребенком. Даже если вы чего-то не знаете или в чем-то сомневаетесь, не стесняйтесь сказать об этом.
5. Не высказывайтесь негативно о тех переживаниях, которые были связаны с вашим

взрослением. Ребенок будет их переживать с вашей позиции и воспринимать так, как воспринимали вы.

6. Проявляйте ласку к своим детям, демонстрируйте им свою любовь.
7. Будьте особенно внимательны и наблюдательны, обращайтесь на любые изменения в поведении своего ребенка.
8. Старайтесь защитить своего ребенка всеми возможными средствами, если он в этом нуждается.
9. В самостоятельности ребенка не следует видеть угрозу лишиться его. Помните, что ребенку нужна не столько самостоятельность, сколько право на нее.
10. Хотите, чтобы ребенок сделал то, что вам нужно,

сделайте так, чтобы он сам захотел этого.

11. Не перегружайте ребенка опекой и контролем.

Помните, что подросток нуждается в Вашем внимании и поддержке значительно больше, чем, кажется на первый взгляд.

