# Родителям о подростках

## Период 10 -13 лет: ОСТАВЬТЕ МЕНЯ В ПОКОЕ!

• Подросток в этот возрастной период переживает активную гормональную и физиологическую перестройку организма. Он быстро утомляется, ему часто хочется побыть одному. Однако в этот же период ему необходимо закрепить за собой авторитет в социуме, ведь от того, как он покажет себя, зависит его "статус" в среде сверстников. Значит необходимо бывать "на людях". И что же происходит?

Желание одиночества и в то же время невозможность этого приводят к конфликту в душе подростка: он капризничает, становится раздражительным, может обронить резкое словцо.

• Свободное время он проводит не как раньше, с родителями, а в компании друзей. Авторитет какого-нибудь сверстника становится для него важнее, чем мнение отца или матери.





## Что делать?

По мнению психологов, этот период благополучно пройдёт, если родители перестанут смотреть на подростка как на маленького ребёнка и научатся уважать его мнение, прислушиваться к нему, перестанут делать выговоры и унижать его друзей. Важно в этот возрастной период приглашать домой приятелей подростка. По крайней мере, вы, как родители, сможете составить о них своё определённое мнение.

Составитель: Т.А.Мещенина, педагог-психолог МАУ «Центр развития образования», 2015 г.

# Родителям о подростках

### Период 14-15 лет: НЕ УЧИТЕ МЕНЯ ЖИТЬ!

- Гормональный фон у подростка постепенно выравнивается, но появляется переизбыток энергии, который срочно следует кудато девать. Большинство подростков в этом возрасте живут по принципу «сила есть ума не надо». Столь же прямолинейна и их логика, они делят мир только на «хорошее» и «плохое». В «хорошее» попадает то, что им по душе: прогулы в школе, курение, ненормативная лексика, выпивка и бесшабашные компании. Так жить, по мнению большинства подростков, весело и «стильно».
- Кроме того, им кажется, что, не подчиняясь воле «предков», они «сохраняют чувство собственного достоинства». В категорию "плохого", увы, часто попадает всё, что касается «скучных взрослых», а именно, любое слово родителей и педагогов воспринимается в штыки.



### Что делать?

Устанавливайте с подростком отношения партнёрства и диалога. Очень важно понять, что перед вами почти сформировавшаяся личность. Пусть ваши диалоги с сыном или дочерью проходят в спокойной обстановке, тон разговора тоже пусть будет спокойным и деловым. Необходимо дать понять подростку, что он (она) уже не ребёнок, поэтому отныне отвечать за свои поступки будет, как и любой другой взрослый человек.

• Уделяйте внимание тем занятиям, которые больше всего по душе подростку в этот период: может он пишет стихи, любит кататься на роликах, рисует, играет в шахматы или на гитаре, занимается в кружке или секции. Гордитесь его успехами и радуйтесь вместе с подростком его достижениям.

Составитель: Т.А.Мещенина, педагог-психолог МАУ «Центр развития образования», 2015 г.