

## Рекомендации родителям:

- поменяйте собственные установки к взрослому ребенку, вам необходимо понять, что происходит становление личности
- помните, что поведение подростков, характеризующееся чрезмерной активностью, повышенной нервозностью, несдержанностью, неустойчивой эмоциональностью, при правильном воспитании преодолевается самим подростком, а при неправильном – может стать основой устойчивых черт личности. Необходимо верно оценивать и понимать данные особенности.
- правильно направляйте проявившиеся возможности подростка (творческие, физические, интеллектуальные способности), обусловленные развитием ЦНС и головного мозга.
- относитесь с особым вниманием к проявлению негативизма – отрицание всего (справедливых требований, просьб и т.д.) ваша доброта и ласка помогут подростку осознать свою неправоту.
- если ребенок недоволен своей внешностью, старайтесь помочь преодолеть возникающие комплексы (помощь в выборе причёски, одежды, косметики). Внешность в подростковом возрасте играет очень важную роль, особенно, когда ребенок находится в группе сверстников (важно, что подумают другие).

**Подросток – это ребенок,  
требующий больше внимания,  
понимания, уважения**

### 7 ВЕЩЕЙ, КОТОРЫЕ НУЖНО СЛЫШАТЬ КАЖДОМУ РЕБЕНКУ

1. Я люблю тебя.
2. Я горжусь тобой.
3. Извини меня.
4. Я прощаю тебя.
5. Я тебя слушаю.
6. Это твоя ответственность.
7. Ты сможешь это сделать.



Даже если этому ребенку 30 лет.



ГБУЗ СО «БЕРЕЗОВСКАЯ ЦГБ»  
КЛИНИКА, ДРУЖЕСТВЕННАЯ К  
МОЛОДЕЖИ

Оказание психологической помощи подросткам и их родителям:  
диагностика психологических проблем, психологическое консультирование, тренинговые занятия по формированию позитивного отношения к собственному здоровью, по формированию мотивационного отказа от курения для подростков, по формированию позитивных установок воспитания для родителей.

Адрес: г.Березовский, ул. Шиловская, д. 28,  
здание детского стационара  
Телефон для предварительной записи на  
консультацию: 8-9000-41-41-27  
(в рабочие дни с 08.00 до 10.00)  
Эл. почта: kdm\_vita@mail.ru



ГБУЗ СО «БЕРЕЗОВСКАЯ  
ЦГБ»

КЛИНИКА, ДРУЖЕСТВЕННАЯ К  
МОЛОДЕЖИ



# ЧТО ДОЛЖЕН ЗНАТЬ РОДИТЕЛЬ О ПОДРОСТКЕ

Г. БЕРЕЗОВСКИЙ, 2016

## Родителями не рождаются, родителями—становятся

Нет ни одного учебного заведения, которое бы помогло нам стать успешными родителями. Поэтому, чаще всего мы воспитываем своих детей, так как воспитывали нас или следуя за интуицией. Но чаще всего у родителей присутствует четкая установка «Я—родитель, я знаю лучше, что тебе нужно». Это не значит, что это плохо. Но ведь наши дети, это не мы, и таких, как мы уже не будет не когда. Поэтому и подходы к развитию и воспитанию детей наверно должны быть другими. Каждый возраст имеет особое значение в развитии и формировании личности. Очень часто поняв ребенка. Что с ним происходит, мы можем решить многие вопросы и проблемы. Поэтому необходимо знать простые, но в то же время важные вещи, касающиеся подросткового возрасте. Родителям подростков часто нужна дополнительная информация, совет, консультация, которая поможет в решении проблем подростка, а чаще всего проблем с подростком (взаимоотношение с ребенком, связанных со взрослением). Это поможет изменить ситуацию в лучшую сторону.

## ПОДРОСТОК :

- стремительно меняется во всем — от выбора одежды, до стиля общения с родителями или окружающими его людьми;
- на глазах из маленького ребенка превращается в молодого человека или девушку;
- заводит новых друзей, которые чаще всего не симпатизируют родителям;
- влюбляется, проявляет симпатию;
- становится легко возбудимым, более нервным, или наоборот—пассивен, не проявляет никаких эмоциональных реакций;
- во всем стремится к самостоятельности и независимости.

*Проблема подросткового возраста – это перестройка отношений с родителями, переход от детской зависимости к отношениям, основанном на взаимном доверии, уважении и относительном, но неуклонно растущем равенстве.*

### Анатомо-физиологические особенности подросткового возраста:

- быстрый рост костной и мышечной системы организма;
- изменения в гормональной системе, определяющей подготовку организма к воспроизводству (репродуктивная функция) себе подобного.

*Отсюда изменения в эмоциональной сфере*

- агрессия или депрессия, отрицательные эмоции, неадекватные эмоциональные реакции по отношению к ситуации.

### Психологические особенности подросткового возраста:

- становление личности, формируется характер (отношение человека к чему-либо, к кому-либо, к деятельности), формирование Я-концепции (определение себя нового в новом мире), изменение ведущего вида деятельности – общение со сверстниками (получение информации от себе подобных).

*Отсюда изменения в отношениях подростка к себе, к родителям, к ситуации в семье, к окружающим, формируются новые установки, ценности, и обязательная проверка на практике – рискованное поведение, проверка межличностных отношений, и.т.д.*