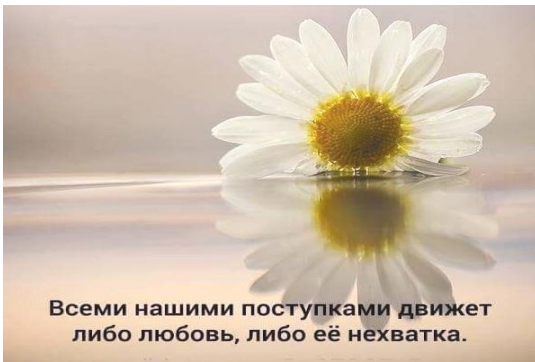


# НИКОГДА

- ✿ Не допускайте как неуважения к себе со стороны подростка, так и грубости по отношению к нему;
- ✿ Не требуйте немедленного и слепого послушания, не применяйте угроз и не унижайте детей;
- ✿ Не начинайте разговоры с обвинений и не перебивайте, когда ребенок объясняет свои поступки;
- ✿ Не подкупайте подростка и не выдавливайте силой обещание не делать того, что вам не нравится;
- ✿ Не отступайте от введенных в семье правил и традиций, разве что в необычных случаях;
- ✿ Не ревнуйте сына или дочь к друзьям, привечайте их в своем доме и старайтесь познакомиться поближе;
- ✿ Не давайте негативную оценку объекту внимания подростка, даже если выбор пришелся Вам не по душе;
- ✿ Не навязывайте свою волю в выборе друзей, внешнего вида (прически, одежды, макияжа и пр.), определении поля деятельности для самореализации, в том числе профессиональной;
- ✿ Не принуждайте сына или дочь к откровенности; если Вы не будете «давить», то они сами придут к Вам со своими проблемами;
- ✿ Не делайте трагедии из получения раннего (на Ваш взгляд) сексуального опыта, а помогите справиться с постигшим разочарованием или с необходимостью прибегнуть к помощи врача.



Всеми нашими поступками движет  
либо любовь, либо её нехватка.

# КАЖДЫЙ РЕБЕНОК ИМЕЕТ ПРАВО

- ✿ Просить о помощи и эмоциональной поддержке.
- ✿ Иметь собственное мнение и убеждения.
- ✿ Совершать ошибки, пока не найдено правильное решение.
- ✿ Говорить «нет, спасибо», «извините, нет»;
- ✿ Побывать в одиночестве, даже если другие хотят его общества.
- ✿ Добиваться перемены договоренности, которая его не устраивает.

# ВМЕСТЕ С ТЕМ РЕБЕНОК НЕ ОБЯЗАН

- ✿ Быть безупречным на 100%.
- ✿ Любить людей, приносящих ему вред.
- ✿ Извиняться за то, что был самим собой;
- ✿ Выбиваться из сил ради других.
- ✿ Чувствовать себя виноватым за свои желания.
- ✿ Выполнять неразумные требования.
- ✿ Нести на себе тяжесть неправильного поведения своих товарищей.

# ТИПИЧНЫЕ ОШИБКИ РОДИТЕЛЕЙ

- \*НЕ САЖАЙТЕ РЕБЁНКА ПОД ДОМАШНИЙ АРЕСТ
- \*НЕ БЕЙТЕ И НЕ КРИЧИТЕ
- \*НЕ ЗАПРЕЩАЙТЕ ИГРАТЬ В КОМПЬЮТЕР

МАОУ СОШ №6 им. С.Т. Куцева

# КРИЗИС ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА

## СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ



Буклет подготовлен педагогом-психологом  
Е.А. Саргсян

ст-ца Кущёвская  
2023 г.



## ЧТО ПРОИСХОДИТ С ПОДРОСТКОМ

Подростков 11 – 14 лет часто называют трудными. Основная причина – физиологический дискомфорт из-за активной перестройки растущего организма, что влечет за собой психологические срывы.

Подросткам-мальчикам в этом возрасте свойственны возбудимость, несдержанность, часто агрессивность, у девочек преобладает неустойчивость настроения. Для тех и других характерно сочетание повышенной чувствительности и обидчивости с эгоизмом, равнодушием, а нередко и с черствостью к окружающим, в том числе к самым близким. Стремление к самостоятельности, вернее, независимости от взрослых, потребность в самоутверждении нередко толкают подростка на рискованные поступки. Не умея утвердиться в учении, творчестве, спорте, утверждают, приобщаясь к курению, алкоголю, наркотикам, вступая в ранние половые связи. Для подростков типичны реакции группирования, то есть стремление к времяпрепровождению в группе сверстников – это для них тоже один из способов самоутверждения. Подросток требует внимания родителей даже большего, чем первоклассник. Но относиться к нему надо как к взрослому или почти взрослому, учитывать болезненные уколы его самолюбия. Не навязывайте свое мнение, а постарайтесь подвести его самого к решению так, чтобы он воспринял его, как свое собственное.



## ПОДРОСТКАМ СВОЙСТВЕННЫ

- ✦ Тяга к романтике и самоутверждению, выяснение своих возможностей и способностей иногда на грани риска;
- ✦ Частая смена настроения, беспричинная обида, грусть, слезы;
- ✦ Повышенная эмоциональная реакция даже на незначительные события;
- ✦ Стремление к установлению дружеских связей с ребятами своего или старшего возраста, вхождение в неформальные группировки;
- ✦ Отстаивание, иногда бессмысленное, своей позиции, в том числе неверной;
- ✦ Падение авторитета взрослых, мнением которых пренебрегают в пользу сверстников;
- ✦ Демонстративно пренебрежительное или снисходительное отношение к младшим, а также представителям противоположного пола, что является признаком пробуждения интереса.



## КАК ОБЩАТЬСЯ С ПОДРОСТКОМ

- ✦ Помните, подросток по-прежнему нуждается в Вашем участии, но уже в качестве партнера, поэтому разговаривайте с ним на равных, в том числе совместно планируйте семейный бюджет, способ проведения досуга.
- ✦ Выделяйте деньги на карманные расходы.
- ✦ В конфликтных ситуациях высказывайтесь после ребенка, причем выслушивайте его, а не просто слушайте, что и как он говорит.
- ✦ Объясните, что поступки, как правило, влекут за собой последствия, поэтому надо соотносить одно с другим.
- ✦ Учите ребенка достойно переносить огорчения, неприятности и потери, разъяснив необходимость тех или иных ограничений, в том числе в семье.
- ✦ Будьте бережны к зарождающимся чувствам, подчеркните необходимость взвешенного выбора друзей и подруг, обозначив рамки допустимого и неприемлемого во взаимоотношениях между людьми.