

Неопределённое положение – ещё не взрослый, но уже не ребёнок – побуждает его задаваться вопросами: кто я? какой я? что я могу, а что нет? И ответы на эти вопросы во многом зависят от самооценки ребёнка.

Для формирования самооценки нужны определённые условия. И отражения этих условий как раз можно найти в семье.

Родители заботятся о ребёнке, оставляя за ним право на автономность, выбор решений. Устремлений, планов. Они являются друзьями, советчиками, но не надзирателями.

У ребёнка формируется высокая самооценка, доверие к окружающему миру.

Внутренним убеждением ребёнка становится:  
« Я нужен, я любим. И других люблю тоже».

*Если вас волнуют вопросы взаимоотношений с детьми, вы можете обратиться за консультативной помощью к педагогу-психологу школы Татьяне Михайловне Игнатович (8-0176-53-40-95)*

**Экстренную психологическую помощь вы можете получить по телефонам доверия:**

8-801-100-1611  
республиканская Детская линия помощи

+375-17-300-100-6  
Республиканский центр психологической помощи

8-017-311-00-99 (городской)  
8-029-899-04-01 (МТС)  
8-029-101-73-73 (А1)  
Служба экстренной психологической помощи «Телефон доверия»

+375- 17- 311-00-00 ПОМОГУТ.BY –  
информационный ресурс  
для оказания помощи людям в трудной  
жизненной ситуации

ГУО «Молодечненская санаторная школа-интернат»

## «ПОДРОСТКОВЫЙ ВОЗРАСТ: ЧТО ПРОИСХОДИТ С РЕБЕНКОМ?!»



ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

**Подростковый возраст – один из самых сложных, но в то же время один из самых значимых периодов в жизни наших детей . В этот короткий отрезок времени ребёнок проходит большой путь в своём развитии.**

### **У ребёнка происходят основные физиологические изменения:**

#### ***1. Изменяется рост и вес.***

- Расскажите своему ребёнку об изменениях в его организме ( рост, вес), о временном характере этих изменений.

#### ***2. Появляются вторичные половые признаки.***

- Поговорите с подростком о половом развитии и половой гигиене сами или донесите эти сведения через посредника – специалиста.
- Помогите ему найти ответы на все интересующие его вопросы.
- Расскажите о специалистах в данной области, к которым он при необходимости может обратиться.

#### ***3. Происходит гормональная перестройка организма.***

- Будьте терпеливы к своему ребёнку. Обращайте внимание на его недомогания и периодически проверяйтесь у специалистов.
- Поговорите с ребёнком с глазу на глаз о чувствах; о разнице влечения, влюблённости и любви; об ответственности за свои действия.

**Личностное развитие ребёнка на данном этапе характеризуется двумя основными потребностями: с одной стороны, потребностью в самоутверждении, с другой – в общении со сверстниками. Помогите ребёнку научиться принимать себя таким, какой он есть, со всеми сильными и слабыми сторонами. Только реально оценивая себя, подросток имеет шанс изменить себя.**

### **Как помочь ребёнку принять себя?**

- Любите и принимайте своего ребёнка таким, какой он есть. Обсуждайте только те или иные его поступки, действия, но не его самого!
- Чаще говорите своему ребёнку о любви к нему, хвалите его.
- Помогите подростку понять себя, найти свои сильные стороны. Примите его с его слабостями. Поищите вместе с ребёнком в слабости сильную сторону. Например, его робость и нерешительность можно представить в глазах подростка как осторожность.
- Научите ребёнка спокойно шаг за шагом решать свои проблемы.
- Спокойно относитесь к меняющимся увлечениям подростка. Просто иногда обсуждайте, почему какое – то дело сначала увлекло, а потом перестало интересовать. Это поможет подростку научиться анализировать свои действия.
- Следите за своими высказываниями и эмоциональными оценками ребёнка.

**В этот период у подростка появляется своя позиция. Он считает себя достаточно взрослым, и относиться к себе как к взрослому.**

**Примите эту позицию. Если вы хотите сохранить добрые отношения, то меняться и подстраиваться придётся вам.**

### **Как примириться со взрослением своего ребёнка?**

- Будьте другом своему ребёнку. Научитесь доверять ему. Найдите формы налаживания и поддержания доверительных отношений. Отнеситесь к нему как к взрослому, имеющему свои взгляды и мнения. Научите его грамотно спорить, аргументировано отстаивать свою позицию.
- Поговорите с подростком о правах и обязанностях и о том, что такое ответственность.
- Выработайте единые требования к ребёнку в семье. Нельзя допустить, чтобы один взрослый разрешал ему делать то, что другой запрещает.
- Поддерживайте своего ребёнка в начинаниях. Выработайте систему совместных дел. И обязательно включайте ребёнка в решение семейных проблем. Интересуйтесь его мнением и учитывайте его при решении важных вопросов.

**Меняйтесь вместе с вашим ребёнком, это поможет по – новому выстроить ваши отношения с ним.**

