

Внимание: ПОДРОСТОК.

Рекомендации для родителей.

Стало уже общим местом говорить о сложности подросткового возраста, мы настолько к ней привыкли, что перестали осознавать. А осознавать надо!

Учёными установлено:

1. На фоне гормонального взрыва, который у девочек бывает в 11-12 лет, а у мальчиков - в 12-13, процессы возбуждения в коре головного мозга идут очень быстро, а процессы торможения - медленно.

А это значит, что подростков любая мелочь отвлекает, заводит и раздражает, а вот остановиться, затормозить им непросто.

2. Кости и мышцы в это время растут неравномерно, все движения становятся нескоординированными, неуклюжими.

Как ни сядешь - все неудобно, а взрослые говорят: «Ни крутись, не разваливайся на стуле». Особенно тяжело мальчикам, они вытягиваются больше девочек. И потребность растянуться на диване, просто полежать, придя домой, у них больше. А мы кричим: «Что валяешься, садись делать уроки!»

3. Сердце растёт и... болит, временами часто бьётся. В мозг не поступает нужного количества кислорода. Голова хуже соображает и быстрее устает, болит.

Недостаток кислорода может довести до обморока. Особенно обморокам подвержены девочки. Они же чаще страдают повышением артериального давления. Пик такой юношеской гипертонии приходится у них на 13-14 лет.

4. Гормональные бури заставляют эмоции у подростка часто сменяться .

То все ему интересно и подросток работает с радостью, а то вдруг раздражается ни с того ни с сего, готов заплакать или просто впадает в апатию. Особенно эмоционально неустойчивы девочки, у них настроение связано с установлением менструального цикла. Игра гормонов заставляет барышень погружаться в мир женских интересов. Теперь каждую девочку больше всего волнует, как она выглядит, не слишком мала или не слишком велика у нее грудь и обращают ли на нее внимание мальчики? Мальчики менее заняты своей внешностью, но и для них есть «больная тема» - например, рост. Что можно сделать, чтобы еще подрасти?

Часто ● мы (родители) выделяем такие признаки в поведение детей:

- Эгоцентризм,
- Упрямство,
- Раздражительность ,
- Тревожность,
- Подражание внешним признакам взрослости (курение, взрослая одежда,
- косметика, украшения, приемы ухаживания и др.)
- Чувство беспричинного одиночества

- второго рождения, в итоге которого возникает новое «Я»;
 - повышения продуктивности, много идей,
 - попыток к литературному письму (дневники, стихи);
 - тоски по другу и нахождение его.
 - появления новых, более обширных интересов
 - появления стремления занять более самостоятельную позицию в жизни;
 - развиваются процессы самосознания и самоопределения;
 - изменяется мотивация - на 1-й план выступают мотивы, связанные с планами будущей жизни
- Нозабываем, что это возраст*

Психологи и педагоги советуют:

■ Принять как должное то, что авторитет родителей в подростковом возрасте падает - это объективная реальность. Но этот кризис пройдет и авторитет восстановится. Пока же воспитывайте не авторитетом, а жизненным примером своим, своих знакомых, рассказывая жизнь как притчу, без морали в финале. Вывод подросток сделает сам, а мораль воспримет как давление.

■ Влияние на подростка может быть лишь опосредованным. Не надо возбуждать лишний раз и раздражать подростков приказным тоном, старайтесь общаться на равных. Запреты на него не действуют. Самое глупое и ужасное - не разговаривать и дуться больше 1 вечера!

■ Действует предоставленный выбор. Предложите ему подумать, каковы могут быть последствия его поступка. Представьте на выбор несколько линий развития ситуации (можно даже записать или изобразить в виде схемы – так информация лучше воспринимается и остается в памяти), а затем... выйдите из комнаты, дайте сыну (дочери) время подумать, как бы вам ни хотелось, повлиять на решение. Ваше присутствие может дать обратный эффект.

■ Побольше уделяйте вашему трудному чаду внимания, не ограничивайтесь в общении только вопросами: «Ты поел? А какие отметки в школе?» Подростки только делают вид, что мы им уже не нужны. На самом деле наше внимание, наша дружба, наше мнение, высказанное доброжелательно и тактично, им очень важны. В своем кругу они нас цитируют!

■ Можно при желании переложить часть доступных забот на подростка. Взрослость - это наличие ответственности. «Хочешь быть независимым, взрослым - пожалуйста. Вот круг твоих обязанностей: уборка, магазины, стирка. Выбирай!» (потому, что зачастую у некоторых детей в этом возрасте блага полученные от родителей притупляют честолюбие => Иначе снижается уровень притязаний и основное «Дай!» воспринимается как должное).

■ Не оправдывайте худших ожиданий своих детей-подростков (они прекрасно знают, что за что бывает: за хорошее - «конфетка», за плохое - наказание) . Следовательно, если ребенок психологически готов к наказанию, оно не достигнет цели => необходимо изменить тактику: *Чаще удивляйте!!!*

■ Дайте подросткам возможность больше двигаться. Им сейчас просто необходимы занятия физкультурой и спортом. Именно сейчас оттачиваются гибкость, ловкость, хорошая координация, пластичность движений. От того, как пройдут подростковые годы, зависит, станут наши дети грациозными или корявыми в движении останется у них на всю жизнь. Поймите, что подросткам их тело сейчас неудобно, не смейтесь над их неуклюжестью, не ругайте.

■ Сейчас они кальция с пищей должны потреблять больше, чем взрослые, особенно мальчики, им нужны белки, нужен фосфор, витамин D...

■ Физиологическая нагрузка на организм у подростка выше, чем у младшего школьника! А спит он гораздо меньше, считая себя уже взрослым. Спать подросток должен минимум 9 часов! И хорошо бы еще час днем.

■ Гулять надо каждый день обязательно. Организму просто необходим кислород! А учить уроки надо в проветренном помещении.

с использованием материалов публикаций профессора МПГУ Е. Левановой