

- Используйте физические контакты (объятия, прикосновения). Смотрите в глаза подростку.

- Приглашайте друзей ребенка домой, общайтесь с ними.

Процесс становления личности очень сложный и многогранный. Никто не обещает, что путь будет легким, встретится еще много «подводных камней».

Но Ваша безусловная любовь к ребенку, желание работать над собой и Вашими отношениями помогут преодолеть кризис подросткового периода, поспособствуют взрослению и становлению зрелой и цельной личности и наладят гармоничные отношения в семье!

А главное не забывайте, что ваш ребёнок это - другая личность и представления о мире и как в нём жить у него другие. Попробуйте взглянуть на него не как на продолжения себя, а как на другого взрослого человека.

**Когда стоит обратиться к психологу:**

- Суицидальные действия или высказывания;

- Долго или часто находится в подавленном состоянии;

- Употребление психоактивных веществ.

- Изменения в эмоциональном состоянии, режиме питания и сне.



Психологическую поддержку Вы можете получить в ГБУ «Центр психолого-педагогической помощи семье и детям» по адресу: г. Южно-Сахалинск, ул. Пограничная, 5, тел.: 8(4242)75-33-03, 31-24-31

## «Как понять и принять подростка»



Если не помнить, что «переходный» - это САМЫЙ тяжелый возраст в жизни человека, который нельзя сравнить ни с одним больше возрастным кризисом. Ни в детстве, ни в старости – ни в 30, ни в 40, ни в 85 у человека не бывает такой трудной жизни. Ведь ребенок начинает резко расти, скелет и мышечная масса увеличиваются, а сердечно-сосудистая система отстает. Все это в полном несоответствии друг другу и никак не выравнивается. Гормоны скачут. И симптомы, которые у взрослых являются последствиями сильнейшего стресса, например, сбой менструального цикла, утомляемость, перепады настроения – в подростковом возрасте считаются нормальными издержками роста.

*Для начала разберёмся к чему стремится подросток:*

**Отделиться от родителей.** Этот процесс важен в периоде взросления. Отделиться - значит принимать собственные решения и нести за них ответственность. Иногда подросток перегибает палку и отстаивает свою независимость. Ваш ребенок любит Вас, даже если он этого не показывает. Постепенно он научится проявлять свои чувства, любовь и заботу к вам

**Познать себя и свой пол.** Подростку очень важно понять, что он за человек, какие испытывает потребности, что у него получается, а что - нет, в чем проявляется уникальность, привлекательна ли

внешность, нравится ли людям. В такие моменты у ребенка появляется чувство тревоги и стыда. Тревога за будущее у детей намного сильнее, чем они это показывают, зачастую прячась за откровенным недовольством и безразличием. «Мне до лампочки этот экзамен, я не волнуюсь», - говорит сын, хотя, на самом деле, он всю ночь проворочался, рисуя разные варианты развития событий на предстоящем экзамене. Чувство стыда проявляется по отношению к своему телу, своей внешности. Тело меняется, развивается и это пугает ребенка. В этот момент необходимо объяснить, что ничего постыдного нет, происходит естественный процесс развития организма.

**Познать мир взрослых людей.** Подросток должен понять правила взаимодействия во взрослом мире, узнать законы общения, про любовь и построение отношений. Чувство страха здесь неизбежно.

Взрослеющий ребенок страшится быть непринятым, отвергнутым сообществом. Для него оно на первом месте, авторитет во всем. Ребёнок непринятый сверстниками всегда имеет психологические проблемы.

## Что делать родителям

- Примите то, что кризис неизбежен. Он - логическое завершение детства и переход во взрослую жизнь.
- Помните, что ребенок любит Вас, но сейчас он должен отделиться и разрушить родительский авторитет.
- Ослабьте жесткий контроль. Вы не должны все решать за ребенка. Позвольте ему это делать самому и нести ответственность.
- Поддерживайте своего ребенка, помогите ему обрести уверенность в себе.
- Дайте подростку возможность ошибаться. Вы не сможете его оградить от неверных шагов и поступков.
- Относитесь к нему и его миру с уважением.
- Будьте рядом, оказывайте поддержку, но только тогда, когда Вас попросят.
- Установите правила поведения. Они должны быть неизменными. Проверьте, понимает ли Ваш ребенок естественные ограничения, например, время сна, время возвращения с прогулки, выполнение домашних заданий.
- Установите теплые, дружеские отношения
- Будьте готовы к честным разговорам по душам, но сами не требуйте их.
- Поддерживайте традицию совместных семейных занятий (спорт, кино, театры, путешествия).
- Сами развивайтесь, осваивайте новые виды деятельности.
- При необходимости обращайтесь за помощью к специалистам.