

ПАМЯТКА

Подростковый возраст. К чему готовиться родителям?

Подростковый возраст является одним из самых сложных периодов в жизни ребенка и его родителей. **Всемирной организацией здравоохранения в основу определения состояния здоровья человека включены 3 основополагающих фактора — физическое здоровье, душевное здоровье и социальное благополучие.** Изменения душевного состояния подростка несомненно отражаются на его физическом здоровье. Зачастую это связано с активной гормональной перестройкой организма. **Такие изменения — большой стресс для ребенка.** Они могут сопровождаться **импульсивными поступками и протестным типом поведения.** Это может проявляться в виде агрессивного отношения к окружающим, приобретением опасных увлечений и занятий для самого подростка, а также знакомства с вредными привычками, побегами из дома, вплоть до суицида.

Из-за резкого всплеска гормонов возникает частая смена настроения. Этому возрасту свойственны депрессия или агрессия, тревожность или замкнутость. **Нередко подросток становится просто невыносимым, доставляя немало проблем не только родителям, но и самому себе.** К тому же, если ребенок растет в неблагополучной семье, где родители демонстрируют агрессивное поведение и обращение, он запоминает это и ведет себя подобным образом. И хотя в подростковом возрасте авторитет родителя резко падает, пример матери и отца все равно остается одним из важнейших в жизни ребенка. Поэтому задача родителей подростка — обеспечить эмоционально комфортные условия, в которых будет взрастать их ребенок.

С какими проблемами чаще всего сталкиваются родители подростков?

- Подростки легко поддаются плохому влиянию. **Самая большая проблема, с которой сталкиваются родители тинейджеров во всем мире — это курение, употребление алкоголя и наркотиков.** Вредные привычки используются подростками в качестве атрибута взрослого человека. К тому же, некоторые подростки начинают курить и выпивать только для того, чтобы бросить вызов родителям. Поэтому для того, чтобы не допустить подобного поведения, **родители должны подавать правильный пример своим детям** — соблюдать здоровый образ жизни и обращать внимание на то, не пропадает ли у ребенка аппетит, хорошо ли он спит и не происходит ли у него резких перемен настроения.

- **Расстройство пищевого поведения - анорексия, булимия, компульсивное переедание.** Чаще всего оно связано с заниженной самооценкой подростка, негативными мыслями и чувствами по поводу своего веса, и как следствие выработки системы питания и привычек, нарушающих нормальное функционирование организма. **Необходимо объяснить подростку, что изменение тела — это нормально.** Обязательно стоит приучить ребенка к здоровому рациону и регулярным физическим упражнениям. Это станет залогом его здоровья и повысит самооценку.

- **Желание вкушать запретный плод в подростковом возрасте проявляется особенно остро, что приводит к раннему началу ведения половой жизни.** Это может негативно сказываться на здоровье молодого организма и приводить к нежелательным последствиям. Поэтому родителям необходимо своевременно провести беседу с подростком о серьезных последствиях незащищенного полового контакта и о том, как он может повлиять на всю дальнейшую жизнь.

- **Подросток много времени проводит в интернете.** Его могут привлекать компьютерные игры, социальные сети и т.д. Противостоять этому практически невозможно, но необходимо научить ребенка **определять опасность и недостоверную информацию** на просторах всемирной паутины. Кроме того, **можно установить в доме свободные от гаджетов зоны.** Это может быть кухня или гостиная. Можно договориться не пользоваться телефонами и планшетами за обеденным столом или в постели. Важно расположить ребенка к доверительному общению, установить дружеский контакт и тогда подросток будет рад поделиться любой информацией только при условии, что его не будут резко критиковать.

- **Агрессия и жестокость.** Агрессия особенно часто встречается у мальчиков-подростков. У них развиваются мышцы, грубеет голос, они прибавляют в росте. Кроме того, они становятся более эмоционально уязвимыми. Всё это может приводить к дракам и издевательствам над сверстниками. Избежать этого могут помочь **занятия спортом и физические упражнения** — это отличный способ выплеснуть отрицательные эмоции.

Для того, чтобы помочь подростку справиться с психологическими проблемами, нужно с раннего детства формировать доверительные отношения с ребенком, уважительно относиться к личному пространству и мнению подростка, никогда не сравнивать его с другими людьми.