

Легализуйте его взрослость, давайте право на ошибки, позвольте делать выбор и брать на себя ответственность. Четко и честно очерчивайте границы. Это поможет вам договариваться с подростком и поможет ему легче вступать во взрослый мир.

5. Любите ребенка



Переходный возраст часто ощущается как драматический период в отношениях родителей и детей: много конфликтов, бурных эмоций и обид.

Главное, чтобы у подростка всегда было ощущение, что благодаря родителям у него есть достаточно сил, чтобы идти дальше своим путем.

На какие темы говорить с подростками

Половое воспитание. С подростками затрагивайте темы, как происходит половое созревание. Говорите о гигиене тела, о важных составляющих здоровых отношений (личные границы, согласие, дружба, любовь).

Ценности. Спрашивайте, что ребенку кажется важным в жизни. Не навязывайте, а обсуждайте.

Эмоции. Помогите ребенку учиться анализировать свое состояние и чувства.

Гомельский городской
социально-педагогический центр

Отдел профилактики и
комплексной реабилитации

Наши контакты:
тел./факс: 32-70-40,

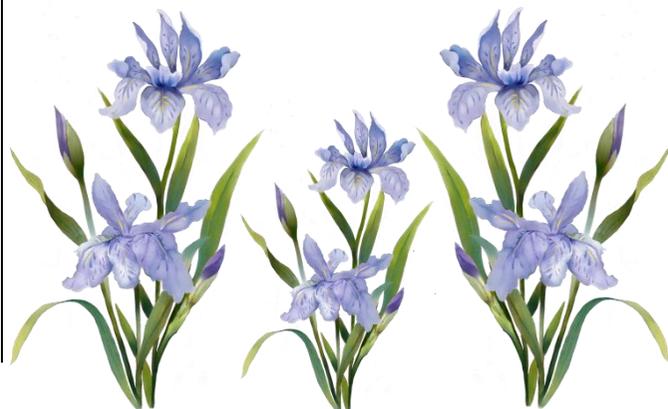
Сайт центра:
www.gomel-ggspc.guo.by

Эл. почта:
ggspc@gorouogomel.by

Инстаграм:
[ggspc.opikr](https://www.instagram.com/ggspc.opikr)

Адрес центра:

г.Гомель,
ул.Маневича, 26а,
индекс: 246035



Управление образования Гомельского
городского исполнительного комитета

Государственное учреждение образования
«Гомельский городской социально-
педагогический центр»



ДОРОГА ПЕРЕМЕН

(буклет для законных
представителей)

Гомель 2023

Подростковый период является сложным не только для самого ребенка, но и для всей семьи в целом.

Подростковый период – с 12 до 16 лет – это момент, когда физиология и психология перестраиваются: происходит половое созревание со всеми сопутствующими изменениями. Ребенок очень сильно зависит от происходящих физиологических трансформаций, поэтому нервная система может не успевать за телом.



Как общаться с подростком: советы родителям

1. Принимайте его чувства



Не задавливайте манипуляциями, а озвучивайте и констатируйте все, что происходит с Вами и с ним. Например, «ты сейчас злишься, что я отнимаю твое время, но мне очень нужна твоя помощь» или «я тревожусь, когда ты задерживаешься с друзьями». Так Вы будете показывать, что подросток вправе испытывать разные чувства к вам или к ситуации и это нормально.

2. Сделайте дом безопасным местом



Подросток должен чувствовать себя дома в безопасности. Это главный критерий здоровых отношений с ним. У него немало проблем: конфликты со сверстниками, отношения с

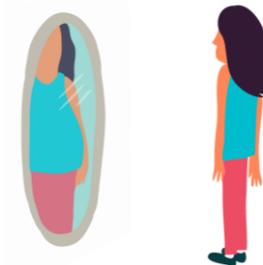
учителями, волнение о положении и статусе в коллективе... Нагружая ребенка порогами делами и трудом, Вы способствуете тому, что ему не будет хотеться возвращаться домой.



Если возник конфликт, дайте инструменты для разрешения. Не манипулируйте и не грозите расправой, будьте с ним в одной упряжке («не ты плохой, а ситуация

не очень»).

3. Не шутите над внешностью



Не смейтесь над его физическими изменениями. Для подростков это очень острая тема. У каждого ребенка есть свой «график» взросления: ни в коем случае не сравнивайте его с ровесниками.

4. Предоставьте самостоятельность (в разумных пределах)

Подростки требуют большей самостоятельности, ответственности. Им важно чувствовать общение «на равных», но при этом знать определенные границы и правила поведения со взрослыми.