# Возрастные особенности подростка

*Советы для родителей*

**Ведущая деятельность подростка в этот период**

**ОБЩЕНИЕ**

**Главное новообразование этого возраста**

**ЧУВСТВО ВЗРОСЛОСТИ**

**В 11-12 лет практически все дети пересекают рубеж подросткового возраста.**

# Что происходит с моим ребенком?!

**В условиях современной жизни в данный период начинается так называемый переходный возраст: происходят первые биологические изменения в организме (особенно у девочек).**

# Что предпринять?!

**Если хотите, чтобы подростковый возраст прошел без осложнений, следует соблюдать следующие требования:**

**У подростка в этом возрасте очень хрупкий организм, он может часто болеть, у него обостряются хронические заболевания.**

**Помогите организму ребенка справиться с перестройкой.**

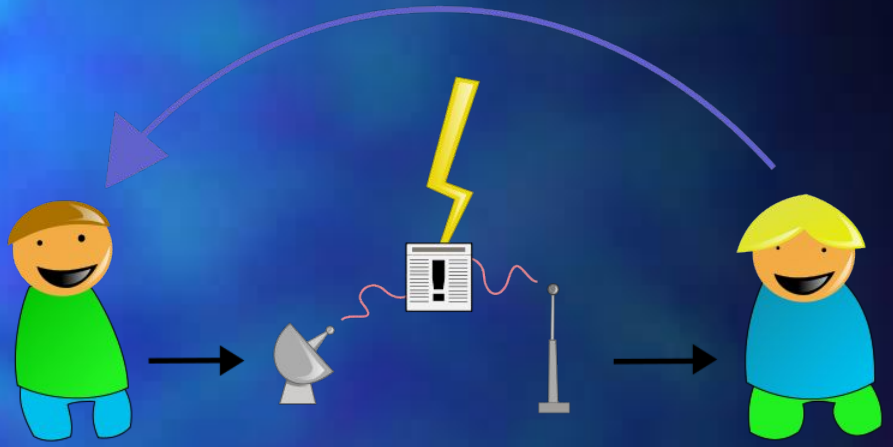
# Строго следите за соблюдением режима дня!

| Режимные моменты | 10-12 лет (5-7 класс) | 13-14 лет (8-9 класс) | 15-16 лет (10-11 класс) |
|---|---|---|---|
| Подъем | 7.30 | 7.30 | 7.30 |
| Гимнастика, умывание, одевание, уборка постели | 7.30-8.00 | 7.30-8.00 | 7.30-8.00 |
| Завтрак | 8.00-8.20 | 8.00-8.20 | 8.00-8.20 |
| Дорога в школу | 8.20-8.50 | 8.20-8.50 | 8.20-8.50 |
| Учебные занятия в школе | 9.05-14.10 | 9.05-14.10 | 9.05-14.10 |
| Дорога из школы | 14.10-14.40 | 14.10-14.40 | 14.10-14.40 |
| Обед | 14.40-15.10 | 14.40-15.10 | 14.40-15.10 |
| Прогулка на воздухе (посещение кружков, секций) | 15.10-16.10 | 15.10-17.10 | 15.10-16.40 |
| Приготовление уроков | 16.10-18.10 | 17.10-19.40 | 16.40-19.40 |
| Прогулка на воздухе | 18.10-19.10 | 19.40-20.40 | 19.40-20.40 |
| Ужин, свободное время | 19.10-21.00 | 20.40-22.00 | 20.40-22.00 |
| Вечерний туалет | 21.00-21.30 | 22.00-22.30 | 22.00-22.30 |
| Сон | 21.30-7.30 | 22.30-7.30 | 22.30-7.30 |

**Не позволяйте злоупотреблять острой пищей, пить много кофе, есть много шоколада!**

# Характерные черты поведения подростка

Часами разговаривают по телефону



Продолжительно смотрят телевизор

Круглосуточно слушают громкую музыку

# Новые увлечения, связанные с желанием подражать взрослым

- Увлечение компьютерными играми, мобильными телефонами
- Рассуждения о современных музыкальных течениях
- Рассуждения о «прикольной» одежде
- Обсуждение темы наркотиков и сигарет

**Но часть подростков могут стать замкнутыми.**
**Однако почти у каждого могут появиться новые друзья**

**Будьте внимательны!**

**Присматривайтесь чаще к своему подростку**
**в этот период, ведь он уже не ребенок, но и до взрослого ему еще далеко!**

# Самое важное для ребенка – это общение!

**Организуйте диалог правильно, не выпытывая информацию, рассказывая о своих проблемах. Таким образом вы подадите пример самораскрытия.**

# Старайтесь не ругать ребенка в случае неудачи, а помогите ему разобраться в причинах случившегося!

**Чаще хвалите ребенка и проявляйте любовь!**

# Приучайте ребенка к систематическому труду!

# Создайте дома обстановку нетерпимости к курению и употреблению алкоголя!

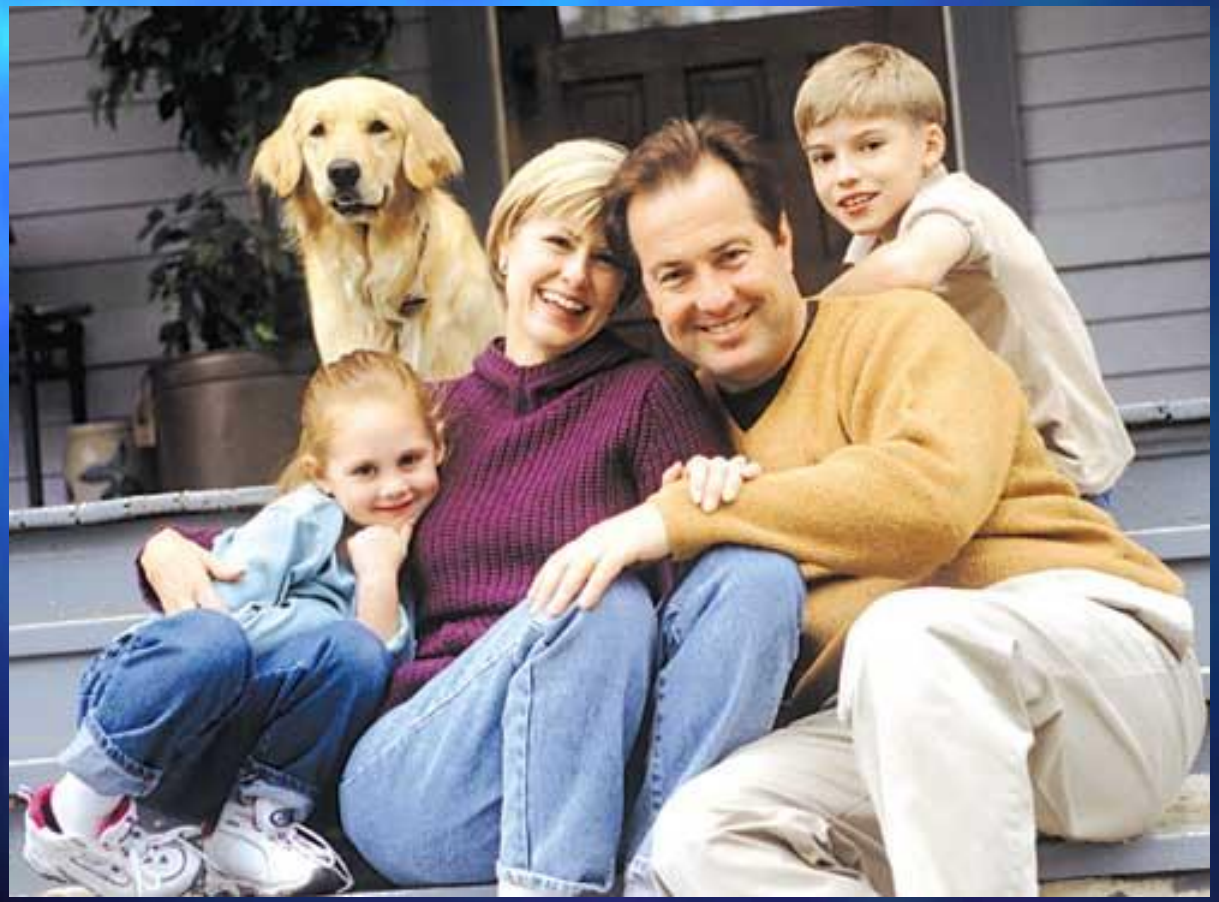
**Снизится риск приобретения вредных привычек**

# Не забывайте о личном примере!

**Подросток порой воспринимает очень болезненно перебранку своих родителей!**

# Обязательно организуйте систематические занятия спортом!

**Спорт вместе с родителями – лучший досуг!**

**В случае появления у ребенка необычной манеры поведения проанализируйте причины ее и при необходимости обратитесь к психологу.**

# Желаем удачи в воспитании!