

ПУБЕРТАТНЫЙ ПЕРИОД

Предподростковый возраст - это период с 10 до 12 лет, который характеризуется важными изменениями. Следуя нижеприведенным советам, помните, что личность каждого ребенка индивидуальна.



Каждый ребенок имеет уникальный темперамент, но многие родители полагают, что их дети подросткового возраста становятся более эмоциональными, раздражительными или чувствительными, чем это было раньше.

Пубертатный период - это время созревания в жизни ребенка, когда организм ребенка начинает развиваться в организм взрослого человека (например, меняется голос, начинаются гормональные изменения, возникают романтические чувства, формы становятся более округлыми и т.д.). Обычно эти изменения происходят в возрасте от 10 до 12 лет (в “предподростковые” годы), но они могут начаться и раньше в возрасте восьми лет и продолжаться до шестнадцати. Эти изменения затрагивают и девочек, и мальчиков. Они становятся более раздражительны и менее уверены в себе, представляя собой своего рода “американские горки” смешанных чувств и эмоций, с которыми вы раньше не сталкивались.



Как помочь своему ребенку и поддерживать постоянный контакт со своим ребёнком



“Иногда мне приходится прикладывать усилия, чтобы найти нечто хорошее в том, что делает Сэмми. На днях я видела, как она была добра с младшим братом. Я не забыла сказать ей о том, как я горжусь ею”.

- 1. Регулярно беседуйте с вашим ребенком.** Объясните, что изменения в период полового созревания - это нормальное явление, и что у каждого ребенка они происходят по-разному. Узнайте, есть ли у него какие-либо вопросы, и объясните ему, чего следует ожидать. Если можете, расскажите ему о себе, как вы чувствовали себя и переживали этот период вашей жизни. Предложите ему книгу о половом созревании, чтобы он мог самостоятельно об этом почитать. Кроме всего прочего, дайте ему понять, что вы всегда рядом на случай, если он захочет поговорить.
- 2. Будьте терпеливы.** Ваш ребенок может быть не в настроении и расстраиваться чаще обычного, более того он может обвинять и вас в том, что происходит. Это нормальное явление для данного жизненного периода. Старайтесь не принимать это на свой счет. Если вы будете терпеливы, добры и снисходительны к вашему ребенку в это трудное для него время, вы сможете построить более доверительные и открытые отношения.
- 3. Поощряйте в немного большей степени самостоятельность вашего ребенка.** Он может захотеть к себе отношения, как к “большому ребенку” или даже как ко взрослому. Это хороший повод, чтобы поощрять самостоятельное принятие решений вашим ребенком, касающихся его повседневной жизни и времяпровождения. Это поможет ему лучше подготовиться к подростковому возрасту, когда он будет нуждаться в большей независимости.
- 4. Сфокусируйтесь на хорошем.** Всегда подчеркивайте лучшее в вашем ребенке. Когда ваш ребенок делает что-то хорошее или доброе дело для кого-то, не забывайте хвалить его за это. Это придаст ему большей уверенности, укрепит ваши отношения и поможет вам обоим пройти через это сложное время.
- 5. Помните о развлечениях.** Пубертатный период - это время, когда вы и ваш ребенок тревожитесь по поводу грядущих изменений. Не забывайте весело проводить время вместе, вместе смеяться и наслаждаться обществом друг друга. Регулярно делайте вместе то, что нравится вам обоим (например, приготовление пищи, прогулки, спортивные игры, просмотр телевизионных передач, посещение музея, шоппинг, прослушивание музыки).

Нужна дополнительная поддержка?

Посетите сайт psychologyfoundation.org/pdf/publications/youAndYourPreteen_eng.pdf или свяжитесь с вашим семейным доктором, местным общественным центром здравоохранения, школьным консультантом.

Нужна дополнительная информация?

Посетите сайт psychologyfoundation.org, чтобы узнать о других программах и мероприятиях “Канадского Психологического Фонда” (The Psychology Foundation of Canada).

