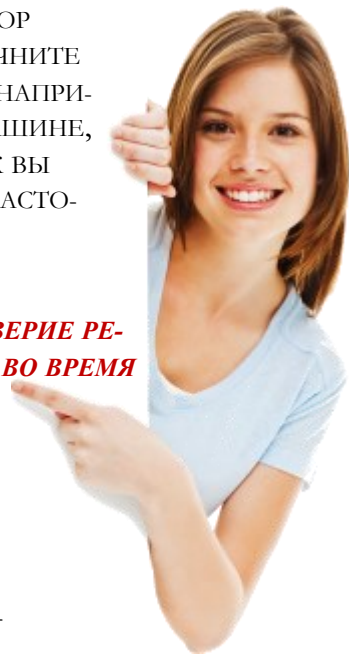


Чтобы начать разговор можно схитрить. Начните разговор невзначай, например, когда едите в машине, убираетесь дома. Так вы избежите обычной настроженности.



**Чтобы сохранить доверие ребенка, не ругайте его во время разговора.**

Стройте разговор по схеме: «А как бы ты поступил в этой ситуации...?» Чтобы раскрепостить ребенка приведите пример из своего опыта.

**Будьте настойчивы в тех ситуациях, которые вы считаете очень серьезными, которые затрагивают такую тему, как здоровье и безопасность ребенка.** Не старайтесь доказать что-то подростку если знаете, что он уже злой или утомленный. Дайте ему время оклематься. Не кричите на ребенка, если он вас раздражает. Ребенок будет уважать вас только в том случае, если увидит, что вы уважаете его.



ДОРОГИЕ РОДИТЕЛИ!  
ЕСЛИ ВЫ НЕ МОЖЕТЕ  
ДОСТУЧАТЬСЯ ДО РЕБЕНКА,  
ВАС НЕ ПОКИДАЕТ ЧУВСТВО БЕСПОКОЙСТВА,  
ЕСЛИ ПОДАВЛЕННОСТЬ ПОДРОСТКА НЕ ПРОХОДИТ  
НА ПРОТЯЖЕНИИ ДВУХ НЕДЕЛЬ  
ТО НЕМЕДЛЕННО ОБРАТИТЕСЬ ЗА ПОМОЩЬЮ  
К СПЕЦИАЛИСТУ ИЛИ ПОЗВОНИТЕ  
НА ГОРЯЧУЮ ЛИНИЮ  
**8-800-200-122, 33-22-33**



610007 г. Киров, ул. Тимирязева,8  
Телефон: (8332) 33-22-75  
Телефон доверия:  
**8 800 2000 122, 33-22-33**  
Ул. Карла Либкнехта, 107  
Телефоны:  
(8332) 38-18-51, 38-19-92  
Email: [KCSPSiD@mail.ru](mailto:KCSPSiD@mail.ru)

Министерство социального развития  
Кировской области  
КОГАУСО «Кировский центр социальной  
помощи семье и детям»

## ОСОБЕННОСТИ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА



г. Киров, 2018 год

ПОДРОСТКОВЫЙ ВОЗРАСТ ОХВАТЫВАЕТ ПЕРИОД ЖИЗНИ С 13 ДО 18 ЛЕТ (+/- 2 ГОДА). ВСЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ИЗМЕНЕНИЯ ОБУСЛОВЛЕННЫ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ ОСОБЕННОСТЯМИ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА И РЯДОМ МОРФОЛОГИЧЕСКИХ ПРОЦЕССОВ В ОРГАНИЗМЕ.

### **ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА У ПСИХОЛОГОВ НАЗЫВАЮТСЯ «ПОДРОСТКОВЫМИ КОМПЛЕКСАМИ» ПО РЯДУ ПРИЧИН:**

- ⇒ ПОВЫШЕННАЯ ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ К ОЦЕНКЕ ПОСТОРОННИХ;
- ⇒ ПРЕДЕЛЬНАЯ САМОНАДЕЯННОСТЬ И КАТЕГОРИЧНЫЕ СУЖДЕНИЯ ПО ОТНОШЕНИЮ К ОКРУЖАЮЩИМ;
- ⇒ ПРОТИВОРЕЧИВОСТЬ ПОВЕДЕНИЯ: ЗАСТЕНЧИВОСТЬ СМЕНЯЕТСЯ РАЗВЯЗНОСТЬЮ, ПОКАЗНАЯ НЕЗАВИСИМОСТЬ ГРАНИЧИТ С РАНИМОСТЬЮ;
- ⇒ ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ НЕУСТОЙЧИВОСТЬ И РЕЗКИЕ КОЛЕБАНИЯ НАСТРОЕНИЯ;
- ⇒ БОРЬБА С ОБЩЕПРИНЯТЫМИ ПРАВИЛАМИ И РАСПРОСТРАНЕННЫМИ ИДЕАЛАМИ.



### **ЧТО ЕЩЕ НУЖНО ЗНАТЬ РОДИТЕЛЯМ?**

- ⇒ РОДИТЕЛЯМ ВАЖНО БЫТЬ РАССУДИТЕЛЬНЫМИ И СПОСОБНЫМИ ПРЕДВИДЕТЬ ВСЕ ВОЗМОЖНЫЕ ВАРИАНТЫ РАЗВИТИЯ СИТУАЦИИ;
- ⇒ РОДИТЕЛИ ДОЛЖНЫ ЗНАТЬ ОСОБЕННОСТИ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА;
- ⇒ ПРОЦЕСС ВОСПИТАНИЯ ДОЛЖЕН БЫТЬ ПОДСТРОЕН ПОД ЛИЧНЫЕ КАЧЕСТВА ПОДРОСТКА;
- ⇒ НЕОБХОДИМО ПОКАЗЫВАТЬ СВОИМИ ПОСТУПКАМИ, ЧТО ВАМ МОЖНО ДОВЕРЯТЬ;
- ⇒ НИКОГДА НЕ РУГАЙТЕ РЕБЕНКА ОБИДНЫМИ СЛОВАМИ И НЕ ОСКОРБЛЯЙТЕ ЕГО ДОСТОИНСТВА;
- ⇒ НЕОБХОДИМО СОЗДАТЬ КОМФОРТНЫЕ УСЛОВИЯ И ПОДДЕРЖИВАТЬ ЕГО ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ НАЧИНАНИЯ И ПОСТУПКИ;
- ⇒ ВСЕГДА СТАРАЙТЕСЬ ПОЛОЖИТЕЛЬНО ОЦЕНИВАТЬ СВОЕГО РЕБЕНКА, ДАЖЕ ЕСЛИ ВАМ КАЖЕТСЯ, ЧТО ОН В ЧЕМ-ТО НЕКОМПЕТЕНТЕН;
- ⇒ ПРОЯВЛЯЙТЕ МАКСИМУМ ВНИМАНИЯ, ПЕРЕЖИВАЙТЕ ВМЕСТЕ С НИМ КАЖДУЮ ЕГО НЕУДАЧУ И РАДУЙТЕСЬ ДАЖЕ НЕЗНАЧИТЕЛЬНЫМИ ЕГО УСПЕХАМ;
- ⇒ ПОПЫТАЙТЕСЬ ПРЕВРАТИТЬ СВОИ ТРЕБОВАНИЯ В ЕГО ЖЕЛАНИЯ.



**ВЕРЬТЕ В СВОЕГО РЕБЕНКА, И ТОГДА ОН ТОЧНО ПОЧУВСТВУЕТ, ЧТО ДОМА ЕМУ ЛУЧШЕ, ЧЕМ ВО ДВОРЕ, ВЕДЬ ДОМА ЕГО ЛЮБЯТ, ПРИНИМАЮТ И УВАЖАЮТ.**

### **САМОЕ ГЛАВНОЕ В ОТНОШЕНИЯХ – ЭТО ДОВЕРИЕ!**

ДОВЕРЯЙТЕ СВОЕМУ ПОДРОСТКУ И ГОВОРИТЕ С НИМ КАК С ДРУГОМ, КРИКОМ ЕЩЕ НИКТО НИЧЕГО НЕ ДОБИВАЛСЯ. С НАКАЗАНИЕМ И КРИКОМ ВЫ БУДЕТЕ ОБЫЧНЫМИ РОДИТЕЛЯМИ, А ВЫ В ТАКОМ ВОЗРАСТЕ ДОЛЖНЫ БЫТЬ НАСТОЯЩИМ ДРУГОМ. ДРУГОМ, С КОТОРЫМ МОЖНО ПОДЕЛИТЬСЯ СВОИМИ ПРОБЛЕМАМИ И МЫСЛЯМИ.



### **КАК ОБЩАТЬСЯ С ПОДРОСТКАМИ ?**

БЕЗУСЛОВНО, ОБЩАТЬСЯ С ПОДРОСТКАМИ ОЧЕНЬ ТРУДНО. НО ОТКАЗАТЬСЯ И ПРОСТО ПЫТАТЬСЯ ОБЩАТЬСЯ МЕНЬШЕ, БОЯСЬ ДЕРЗОСТИ И НЕДОВЕРИЯ, НАМНОГО ХУЖЕ.

**РАЗГОВОРЫ – ЭТО ОДИН ИЗ СПОСОБОВ, КОГДА ЭФФЕКТИВНО МОЖЕТ ПРОТЕКАТЬ ПРОЦЕСС ОБРАЗОВАНИЯ И ВОСПИТАНИЯ.** ВО-ПЕРВЫХ, ЗНАЙТЕ, НЕ РАЗГОВАРИВАЙТЕ С РЕБЕНКОМ О ЕГО ВНЕШНОСТИ: О ТОМ, ЧТО ОН ИЛИ ОНА МНОГО РАЗ КРАСИЛИ ВОЛОСЫ, В РАЗОРВАННЫХ ДЖИНСАХ И ОБ ОСТАЛЬНЫХ ПОДОБНЫХ ВЕЩАХ, КОТОРЫЕ ПОДРОСТКИ ВОСПРИНИМАЮТ КРАЙНЕ СЕРЬЕЗНО. ЭТО ИХ СТИЛЬ, СРЕДСТВО ПОКАЗАТЬ СЕБЯ И ЭТОГО НЕ ИЗМЕНИТЬ. ГОВОРИТЕ НА ДРУГИЕ, БОЛЕЕ ВАЖНЫЕ И ИНТЕРЕСНЫЕ ТЕМЫ.