

Когда Ваш ребенок вступает в период полового созревания, он начинает лучше выражать свои чувства и понимать, что такое хорошо, а что такое плохо.



Он может сам выбрать, с кем дружить, каким спортом заниматься и где учиться. С приходом такой независимости ребенок начинает больше обращать внимание к собственной личности, интересам и друзьям. Он также претерпевает множество физических изменений. В этот период дети могут испытывать тревогу или испуг.

Быстрые физические изменения в сочетании с беспокойством по поводу своей внешности и важности дружеских отношений могут повлиять на психическое и эмоциональное здоровье ребенка.

В это время ребенок может испытывать трудность, поскольку он проходит важный этап развития. Уверенность в том, что он может поговорить с Вами и рассказать о своих тревогах или проблемах, может иметь огромное значение для его эмоционального здоровья.



- Дети в этом возрасте могут
- ✓ Испытывать переменчивость настроения – переход от взлета к падению.
  - ✓ Чувствовать, что ему задают слишком много заданий в школе.
  - ✓ Переживать по поводу питания/тревожиться из-за этого.
  - ✓ Испытывать грусть или тревогу, что может привести к неуверенности в себе, низкой самооценке и другим проблемам.

В подростковом возрасте дети начинают меньше разговаривать со своими родителями. Это вовсе не значит, что таких бесед не будет.

Просто теперь не вы решаете, когда пришло время для разговора. Ребенок может изъявить желание побеседовать с вами в неожиданный или неподходящий момент. Не нужно откладывать разговор. Эта беседа может стать единственным шансом обсудить проблему, поэтому ваш ребенок должен знать, что вы всегда готовы поговорить с ним.

Если Вы заметили изменение в настроении или поведении своего ребенка, мягко намекните ему о том, что Вы это заметили, и спросите, не хочет ли он поговорить об этом.

### Как начать разговор

- ✓ Найдите время и место, чтобы начать разговор без какого-либо давления или ожиданий.
- ✓ Проводите время вместе, например, занимаясь домашними делами, готовя еду или путешествуя.
- ✓ Позвольте беседе течь естественным путем — ведите беседу, а не «допрос».
- ✓ Относитесь внимательно к настроению ребенка – если у него плохой день или он занят, выберите другое время.



### Делайте

**Слушайте:** Активно старайтесь прислушиваться к тому, что он говорит, не позволяя своим мыслям и суждениям руководить разговором. Уважайте и поощряйте мнение своего ребенка.

**Подтверждайте:** Убедите ребенка, что Вы понимаете его мысли и чувства, помогите ему открыться в разговоре с Вами и убедите его, что Вы рядом с ним. Напомните ему, что Вы тоже когда-то были в этом возрасте, и помните, что испытывали те же чувства.

**Предлагайте решения:** Спросите ребенка, думал ли он о том, что, возможно, необходимо что-то изменить – «Что, по-твоему, следует сделать?» Если он не смог ответить на этот вопрос, предложите выслушать и обсудить это с ним.

### Не делайте

✓ Не говорите ребенку, что он должен сделать. Вместо этого спросите у него, как Вы можете ему помочь.

✓ Не игнорируйте и не умаляйте его чувства. Помните, что ребенку сложно открыться чувствам.

✓ Не спорьте. Наблюдайте за своими собственными мыслями и чувствами и остерегайтесь конфликтов.

✓ Постарайтесь как можно скорее разрешить любые конфликты или споры, если это произойдет, извинитесь и начните все сначала.

✓ Не сравнивайте. Избегайте высказываний типа «У других детей нет таких проблем».