

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Как пережить подростковый возраст без конфликтов

Подростковый возраст — это время перемен не только для ребёнка, но и для всей семьи. Изменения внешности, гормональная перестройка, поиск собственной идентичности и стремление к самостоятельности нередко становятся причиной конфликтов между детьми и родителями.

Важно помнить: подросток не пытается специально усложнить вам жизнь. Его организм и психика проходят сложный этап взросления, и именно сейчас ему особенно необходимы поддержка, понимание и доверие.

Как правильно общаться с подростком

■ Слушайте больше, чем говорите

Часто подросткам нужны не советы, а возможность быть услышанными. Старайтесь не перебивать и не обесценивать их переживания.

ЛУЧШЕ НЕ ГОВОРИТЬ

«Это ерунда, пройдёт.»
«У меня в твоём возрасте проблем было больше.»

СКАЖИТЕ ТАК

«Я понимаю, что для тебя это важно.»
«Расскажи подробнее, что тебя беспокоит.»

■ Критикуйте поступок, а не личность

Подросток очень чувствителен к оценке окружающих.

ЛУЧШЕ НЕ ГОВОРИТЬ

«Ты ленивый.»
«Ты безответственный.»

СКАЖИТЕ ТАК

«Меня расстроило, что домашнее задание осталось невыполненным.»
«Давай подумаем, как исправить ситуацию.»

■ Уважайте личные границы

Подростку важно иметь собственное пространство, личные вещи и возможность иногда побыть одному. Контроль необходим, но тотальная проверка телефона, переписок и социальных сетей может разрушить доверие.

■ Обсуждайте, а не приказывайте

Подростки гораздо лучше воспринимают аргументы, чем категоричные запреты.

ЛУЧШЕ НЕ ГОВОРИТЬ

«Потому что я так сказал(а)!»

СКАЖИТЕ ТАК

«Давай обсудим, почему это решение может быть небезопасным.»

Что делать, а чего избегать каждый день

ДЕЛАЙТЕ ТАК

- Поддерживайте регулярный режим сна (не менее 8–10 часов).
- Следите за полноценным питанием.
- Поощряйте физическую активность.
- Ограничивайте гаджеты — без жёстких запретов.
- Интересуйтесь жизнью ребёнка без допросов.
- Хвалите за усилия, а не только за результат.
- Проводите время вместе, даже если подросток делает вид, что ему это не нужно.

СТАРАЙТЕСЬ НЕ ДЕЛАТЬ

- Сравнивать ребёнка с братьями, сёстрами или сверстниками.
- Унижать и высмеивать его чувства.
- Обсуждать подростка в его присутствии с другими людьми.
- Игнорировать жалобы на самочувствие.
- Требовать идеальных оценок и поведения.
- Делать постоянные наказания основным методом воспитания.

Когда стоит обратиться к специалистам

Многие изменения — нормальная часть взросления. Но есть ситуации, когда стоит показать ребёнка врачу. Регулярное наблюдение помогает убедиться, что развитие проходит гармонично.

Детский эндокринолог

Обратитесь, если наблюдаются:

- слишком раннее половое созревание;
- задержка полового созревания;
- нарушения роста;
- избыточный или недостаточный вес;
- выраженное акне;
- нарушения менструального цикла;
- чрезмерное оволосение;
- постоянная усталость и снижение энергии.

Детский гинеколог

Девочке рекомендуется консультация при:

- болезненных менструациях;
- нерегулярном цикле спустя 2–3 года после менархе;
- обильных кровотечениях;
- жалобах на боли внизу живота.

Детский уролог-андролог

Мальчику нужен осмотр при:

- жалобах на боли или дискомфорт;
- нарушениях развития наружных половых органов;
- задержке полового созревания.

Детский психолог или психотерапевт

Консультация рекомендуется, если появились:

- выраженная тревожность;
- длительное подавленное настроение;
- нарушения сна;
- проблемы в общении со сверстниками;
- агрессивное поведение;
- снижение успеваемости;
- потеря интереса к привычным занятиям.

Главное для родителей

Подростковый возраст не длится вечно. Самое ценное, что вы можете дать ребёнку в этот период, — ощущение безопасности, принятия и поддержки.

Пусть подросток спорит и стремится к независимости — именно родители остаются для него главной опорой. А регулярное наблюдение у специалистов помогает убедиться, что физическое и эмоциональное развитие проходит гармонично и соответствует возрасту.