

Советы родителям

- Рассказывайте о том, что вы чувствовали, когда подобные ситуации возникали с ровесниками у вас;
- важно соблюдать режим дня, дозировать как физическую, так и психоэмоциональную нагрузку;
- сон ребенка - не менее 8 часов;
- так как этот возраст считается временем «закреплением ценностей» и усвоения позитивного опыта в разрешении проблемных ситуаций, то на этом этапе развития ребенку жизненно необходимо **понимание и поддержка взрослого!**;
- ребенку этого возраста необходим взрослый, для того, чтобы научиться быть взрослым!
- в семье должно быть четкое распределение обязанностей (уборка, мытье посуды и другое);
- назначьте санкции за нарушение или невыполнение требований;
- **и главное! Научитесь понимать своего ребёнка!!!**



Психологические трудности юношеского возраста.

Психофизиологический уровень	Психологический уровень
Незавершенность физического развития. Синдром дисморфофобии (физическая непривлекательность). Неустойчивость эмоциональной сферы. Высокий уровень личностной тревожности. Особенности высшей нервной деятельности	Задержка развития теоретического мышления. Отсутствие навыков и приемов смысловой памяти, маленький объем оперативной памяти. Нереалистичность воображения. Несформированность волевой сферы

Педагог-психолог Токарева Елена Юрьевна



ЛПОТБЛТОУ
«Мичуринский аграрный техникум»

ПАМЯТКА РОДИТЕЛЯМ

**Ранняя юность.
Как себя вести с детьми!?**



2018 г.

Юношеский возраст — стадия онтогенетического развития между подростковым возрастом и взрослостью.

У юношей этот временной интервал охватывает 15–21 год, у девушек — 14–20.

В этом возрасте завершается физическое, в том числе половое, созревание организма.

В психологическом плане главной особенностью данного возраста является вступление в самостоятельную жизнь, когда происходит выбор профессии, резко меняется социальная позиция.

Юношеский возраст отмечается двумя признаками:

- Физическое взросление, перестройка организма (половое созревание);
- Иное психологическое восприятие окружающего и всего мира в целом.

Именно в этом возрасте подростки начинают проявлять свою самостоятельность, показывать свой характер, качать свои права и т.д.

Если вам кажется, что ребенок совершает катастрофическую ошибку (выбирая не тот вуз, не ту профессию, не того спутника жизни) - необходимо всеми силами противостоять своему желанию контролировать действия выросшего ребенка, сдерживать намерение вмешаться и насоветовать лучших вариантов. Если выбор действительно неверный, рано или поздно ребенок сам это поймет, при этом вы сохраните с ним теплые доверительные отношения.



Когда возраст ребенка ближе к 18 годам уже можно отметить что ваши отношения улучшились, и он даже приходит к вам за советом, чего не происходило последние несколько лет.

В семье половое воспитание обязано быть.

Это нормальная, нужная и важная информация, которую родители обязаны доносить до ребёнка. Сюда же относится информация о сексе.

Родительский долг никто не отменял, ВЫ должны поговорить с детьми об особенностях полового созревания: и об изменениях в организме, и о гигиене, и о половой жизни, и о средствах контрацепции, и об ответственности.

Будьте готовы выслушать ребенка и помочь ему, что бы с ним ни случилось. Это – лучшее, что вы можете сделать для своего взрослого сына или дочери.

Меняйте правила поведения в доме, поскольку теперь ребенок имеет право сам решать, чем ему заниматься, когда приходит домой и с кем поддерживать отношения.

Основная задача родителей — дать ребенку уверенность и понимание того, что его любят при любых обстоятельствах.