



Центральная районная детская библиотека им. А. Пешкова



# "Трудный возраст"

Памятка для родителей

Нижний Новгород, 2017

## Уважаемые родители!

Мы предлагаем вашему вниманию четвертый выпуск серии списков литературы, составленных по материалам журнала «Здоровье школьника».

Список литературы «Трудный возраст» посвящён важной теме – переходному подростковому возрасту.

На страницах журнала авторы статей – психологи дадут советы вам, родителям, как правильно вести себя с подростками в этот период переходного возраста, так как качество взрослой жизни во многом определяется тем, насколько успешно человек прошёл через подростковый кризис.

Подростковым возрастом принято называть период от 10-11 до 15-16 лет. В это время ребёнок переходит от детской модели поведения к взрослой. Происходит изменения самооценки, восприятия себя в социуме, появляется способность воспринимать окружающее критически, анализировать и делать собственные выводы.

Все рекомендованные журналы находятся в фонде информационно-досугового зала Центральной районной детской библиотеки им. А. Пешкова.

Мы приглашаем вас, с ними познакомиться!

Лешик С. Дано мне тело... // Здоровье школьника. – 2017. - № 3. – С. 74--77.

Именно в подростковом возрасте с телом каждого ребёнка начинают резко происходить различные перемены: растут волосы, где надо и не надо, меняется запах, у девочек появляется грудь, у мальчиков – усы и грубый голос. Вроде бы, ничего особенного – это переживают все без исключения, «симптомы» физического взросления давно известны. Казалось бы, о чём тут говорить. На самом деле, говорить есть о чём, потому что наше цивилизованное общество из лучших побуждений умудряется превратить естественный переходный период в патологический. Как пережить формирование сексуальности и не обрасти комплексами по поводу своего тела и отношений с противоположным полом.

На эти и многие другие вопросы, вы получите ответы, прочитав рекомендованную статью.



Лешик С. Посторонним вход воспрещен // Здоровье школьника. – 2017. - № 2. – С. 75-77.

Комната, сумка, карманы, мысли. Личные вещи и личные мнения. Подростки учатся выстраивать границы и своего мира, и своей личности. Подростку важно самостоятельно создать свою территорию, быть её автором и творцом.

Что означает для подростка личное пространство и почему так важно, чтобы оно сформировалось в юношеском возрасте? Можно ли помочь подростку в этом и как это сделать? На какие нюансы этой достаточно деликатной проблемы стоит обратить внимание родителям? Как родителям грамотно себя вести?

На эти вопросы отвечает психолог, руководитель психологического центра для подростков «Перекрёсток» Кирилл Хломов.

Обязательно прочитайте статью и сделайте правильные выводы.



**Корчагина Ю. Скучно мне // Здоровье школьника. – 2017. - № 1. – С. 76-79.**

«Мне скучно», «Не знаю, чем себя занять», «Ничего не хочется», «Мне всё неинтересно и тоскливо»...

Отчего подростки жалуются на скуку? Всегда ли скука является следствием отсутствия интересов? Как связано состояние скуки и состояние депрессии? Помогают ли от скуки постоянная занятость и множество разнообразных впечатлений? Как помочь скучающему подростку? Переживание скуки характерно для начального этапа депрессии. Потом к переживанию скуки присоединяются снижение настроения, переживание бессмысленности жизни и утрата интереса к окружающему.

Чтобы жизнь стала насыщенной и интересной, важно найти баланс между «требованиями социальной среды» и собственными способностями и возможностями.



Лешик С. Этапы большого пути // Здоровье школьника. – 2016. - № 11. – С. 68-71.

Есть важные этапы взросления ребёнка, за которыми внимательно наблюдают ответственные родители. Если взрослые понимают, что что-то пошло не так, они принимают меры, стараются помочь детям решить проблемы и освоить необходимые навыки. Но когда начинается непростой подростковый период, многие мамы и папы пребывают в полной растерянности. Об этом возрасте большинству взрослых известно, что «ребёнок грубит» и «считает себя взрослым, самым умным».

Особенности подросткового взросления, необходимые навыки и важные процессы, происходящие с молодыми людьми в это время, отношения со сверстниками, как правильно вести себя мамам и папам и многие другие важные вопросы комментирует в статье психолог Кирилл Хломов.



Лешик С. Почему дети воруют // Здоровье школьника. – 2016. - № 9. – С. 64-67.

Многие родители сталкиваются с тем, что их дети-подростки воруют. У большинства с возрастом это происходит без последствий. Тем не менее, с детскими кражами у взрослых и подростков связаны сильные эмоции и переживания. Это стыд, вина, испуг, разочарование, отчаяние, одиночество и много ещё неприятного для всех участников события.

Что пытается украсть ребёнок на самом деле, когда вытаскивает деньги из кошелька? Что именно может означать заимствование чужих вещей для подростков из обеспеченной семьи? А как вести себя правильно в такой непростой ситуации родителям?

Ответ найдете, прочитав эту статью.

Автор предлагает решения этой проблемы, даёт профессиональные советы по правильному выходу из сложившейся ситуации.



Лешик С. Запретный плод // Здоровье школьника. – 2016. - № 7. – С. 56-59.

Что всё-таки нужно знать о сексе девушкам и юношам, как на эту тему разговаривать с подростками, как обсуждать с подрастающими детьми тонкости секса, нужно ли родителям об этом говорить. С какого возраста нужно говорить с ребёнком о сексе?

Сегодня информация, касающаяся секса, доступна, прежде всего, в Интернете. Часто это не та информация, которая реально просвещает. Как этот вопрос обсуждать?

Чего точно не стоит делать взрослым, чтобы избежать дополнительной травматизации в этой сфере?

На все эти вопросы отвечает педагог-психолог Екатерина Коровкина.





Хухлаева О. Почему они не слушаются // Здоровье школьника. – 2016. - № 6. – С. 74-77.

Ребёнок не подчиняется взрослым, его первая реакция на любые слова – скрытое или явное «нет». Как понять, что стоит за таким упрямством? А если оно мешает самому ребёнку? И родителям, и педагогам придется научиться конструктивно, взаимодействовать с непокорным, которому трудно подчиняться, помочь выявить его ресурсные возможности, сформировать у него дисциплинарные и лидерские качества.

В подростковом возрасте повышается необходимость аргументации при предъявлении запретов, то есть подробного объяснения их причин. Таким образом, подросток получает опыт осознанного подчинения – подчинения по объективным причинам. Полезно учить подростка прибегать к компромиссу, самим уступать в чём-то важном для себя, предложив ему, в свою очередь, уступать в другом.



Лешик С. **Остаться в живых** // Здоровье школьника. – 2015. - № 11. – С. 61-63.

Смертность подростков бьёт рекорды по сравнению с другими возрастными категориями. Молодые люди легко рискуют жизнью. Обычно взрослые не знают подробностей, но практически все мамы и папы замечают: градус экстрима в подростковом возрасте резко повышается.

Почему это происходит, как вести себя родителям, если дети начинают ходить по крышам, ездить на мотоцикле без прав на предельной скорости, бессмысленно рисковать собой?

Подростки в разной степени, но фактически все проходят этап, когда сильно рискуют, буквально ходят по краю. Они как бы пробуют мир и самих себя на прочность. Это начинается лет с 11-12 и длится до 18. Дети перебегают дорогу перед машинами, прыгают с крыш, воруют в магазинах, экспериментируют с алкоголем, наркотиками...

Что с этим делать? Какие самые распространённые ошибки делают взрослые, когда сталкиваются с экстремальным поведением своих детей? – советы психолога Кирилла Хломова в рекомендованной статье.



Лешик С. Один на один // Здоровье школьника. – 2015. - № 9. – С. 62-64.

Что означает для подростка быть одиноким, и как можно помочь! Есть ли какие-то особенности переживания тех или иных душевных состояний – например, одиночества? Но взрослым бывает трудно понять, что именно происходит с подростком.

Подросток часто не понимает сам себя. Но временами ощущает себя совершенно отдельным, не таким, как все. И отсюда – одиночество. Как дать возможность подростку самостоятельно выстроить отношения с другими людьми? Как различить одиночество и уединённость? Как правильно реагировать родителям на жалобы ребёнка на одиночество? Какую роль играет общения подростков в Сети, помогает ли это проще пережить своё одиночество?

Автор статьи даёт ответы и советы на все эти вопросы.



Смирнова С. Подростки и учеба // Здоровье школьника.  
- 2015. - № 8. - С. 62-63.

Ведущей деятельностью с 12 до 16-17 лет становится общения. Именно в общении со сверстниками подростки учатся воспринимать себя как отдельную личность, хотя с позиции взрослых это иногда выглядит как полная потеря индивидуальности. Подростки начинают делать то, что принято в интересующей их компании, при этом искренне считая, что делают нечто уникальное сами по себе. На самом деле, большинство подростков за этот период меняют несколько увлечений и компаний.

А что же с учебой? Она отодвигается на второй план. Несмотря на все заверения о сделанных уроках, подросток, выполнять все уроки не будет. Что делать родителям, если ребёнок не интересуется учёбой, она отодвигается на второй план.

Все ли с ним в порядке? Вернётся ли он к активной позиции по отношению к учёбе? Как заинтересовать подростка и убедить его, что учеба очень важна?



Лешик С. Мечта как фактор роста // Здоровье школьника. – 2015. - № 5. – С. 58-60.

Мечта – это поиск себя, возможность примерить, прожить в мыслях другую жизнь. Хорошо бы понять, где свои мечты, а где чужие, и что вообще можно назвать мечтой. Особенно если тебе 14-16 лет. В этом возрасте всё меняется – и тело, и мысли, и перспективы.

Как современные молодые люди видят своё будущее, на что ориентируются, можно ли им помочь или главное – не мешать? О чём мечтают подростки, при чём тут родители? Есть ли какие-то типичные мечты именно для подросткового возраста?

На все эти и другие вопросы в статье отвечает детский психолог Екатерина Коровкина.



Цыбулевская О. Мужской характер // Здоровье школьника. – 2015. - № 4. – С. 56-59.

Взрослым никогда не было и не будет легко с подростками. Особенности сложности возникают с мальчиками.

Процесс воспитания почти всегда отдан на откуп мамам, а им бывает сложно разобраться в проявлениях переходного возраста у представителей противоположного пола. На что надо обращать внимание, а что уже не в вашей власти, если в семье есть юноша? Мальчики переживают подростковый период сложнее, чем девочки. Но мальчики меняются как бы рывками, поэтому приспособиться к внезапным изменениям в организме, не всегда приятным, бывает сложно.

Автор рекомендует родителям, обратить внимание на то, что смена гормонального фона и другие изменения заставляют подростка обращать больше внимания на самочувствие, своё внутреннее состояние.

Нужно научиться общаться с подростком на равных, как взрослый с взрослым.

А как это сделать, ответы найдете, прочитав эту статью.



Лешик С. Высокий градус // Здоровье школьника. – 2014. - № 5. – С. 74-77.

По статистике, большинство подростков впервые пробуют алкоголь в возрасте от 10 до 13 лет. Некоторые из них впоследствии спиваются. Именно с «первого употребления» наркологи отсчитывают старт алкоголизма. Даже если это вроде бы безобидный бокал шампанского.

Так что же, и не пить совсем? Именно в подростковом возрасте. Любой психолог скажет, что это такое время, когда человек раздвигает границы дозволенного, пробует на прочность мир, самого себя и вообще растёт угрожающе быстро и неравномерно.

О том, как родителям пережить встречу своего ребёнка с алкоголем и не наломать дров, психолог Виталий Сонькин рассказывает в этой статье.



ЖДЕМ ВАС В НАШЕЙ БИБЛИОТЕКЕ  
ПОНЕДЕЛЬНИК-ПЯТНИЦА С 10.00 ДО 18.00,  
ВОСКРЕСЕНЬЕ С 10.00 ДО 17.00  
СУББОТА - ВЫХОДНОЙ

Трудный возраст : памятка для родителей / МКУК ЦБС  
Канавинского района, ЦРДБ им. А. Пешкова ; сост. О.В. Каленова. -  
Н. Новгород, 2017.- 8 с.