

12+

Кристина Яхина

Советы родителям подростков

ГИД ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПОДРОСТКОВ



Кристина Яхина

Советы родителям подростков. Гид для родителей подростков

<https://litres.ru/74492567>

ISBN 9785006997264

Аннотация

Каждому родителю надо вовремя понять, что ребёнок вступил в пубертатный период — этому недовольному и агрессивному человеку нужна поддержка и любовь родителей, что бы он ни говорил.

Как же прожить этот этап максимально экологично?

Осознайте, что ваш ребёнок вырос.

Вспомните себя в этом возрасте.

Дом — это безопасное место.

Содержание

Советы родителям подростков	5
НАВИГАЦИЯ ПО ПУБЕРТАТУ. ГИД ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПОДРОСТКОВ	6
ГЛАВА 1. ОСОЗНАНИЕ ПЕРЕМЕН	8
ГЛАВА 2. РАБОТА С СОБСТВЕННЫМ ОПЫТОМ	11
Конец ознакомительного фрагмента.	12

**Советы родителям
подростков
Гид для родителей
подростков**

Кристина Яхина

© Кристина Яхина, 2026

ISBN 978-5-0069-9726-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Советы родителям подростков

Каждому родителю надо вовремя понять, что ребёнок вступил в пубертатный период — этому недовольному и агрессивному человеку нужна поддержка и любовь родителей, что бы он ни говорил.

Как же прожить этот этап максимально экологично?

Осознайте, что ваш ребёнок вырос.

У него появились вторичные половые признаки и неустойчивая психика. Это самый сложный период в жизни вашего ребёнка. Примите и уважайте его как взрослого человека.

Вспомните себя в этом возрасте. Взрослея, мы сами часто забываем, о том, что творилось с нами в пубертате. Прокрутите в памяти свою юность и подумайте, что вы как-то смогли выжить?

Дом — это безопасное место. Дома можно отдыхать, психовать, беситься, смеяться и плакать. Никто не осудит, не накажет. Это должен знать и понимать каждый подросток, а задача родителей поддерживать это понимание.

Если делать всё осознанно, вдумчиво и понимать: данный вредный и тяжёлый возраст когда-нибудь закончится!

НАВИГАЦИЯ ПО ПУБЕРТАТУ. ГИД ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПОДРОСТКОВ

Порог перемен

Существует определенный пограничный момент, когда родители начинают отчетливо замечать, что их ребенок, еще недавно бывший послушным и милым, стремительно меняется. Этот переход часто сопровождается нежелательными, на первый взгляд, проявлениями. Поведение, которое раньше было неприемлемо, вдруг становится нормой: ребенок может проявлять неожиданную агрессию, раздражительность, открытое недовольство даже по незначительным поводам. В то же время, может появиться или усилиться отстраненность — подросток начинает проводить больше времени в своей комнате, избегает семейных мероприятий, сокращает общение. Это период, который может стать серьезным испытанием для родителей, вызывая тревогу, непонимание и даже страх. Главная задача родителей в этот момент — помочь себе и всей семье пережить этот этап максимально бережно и экологично, сохраняя здоровые отношения и минимизируя конфликты.

Основной посыл

Ключевое послание, которое должны усвоить родители, заключается в том, что в период пубертата подростку, как никогда, необходима безусловная поддержка и любовь.

Независимо от того, насколько трудным и противоречивым кажется его поведение, важно помнить, что это всего лишь временный этап, являющийся абсолютно закономерным и естественным процессом взросления. Подростковый возраст — это время трансформаций, когда формирующаяся личность ищет себя, пробует границы и перестраивает свое мировосприятие. Любовь и принятие со стороны родителей являются тем якорем, который помогает подростку сохранить чувство безопасности и уверенности в себе в этот период неопределенности и бурных изменений.



ГЛАВА 1. ОСОЗНАНИЕ ПЕРЕМЕН

Биологический фундамент

Пубертатный период — это время кардинальных изменений, которые начинаются на самом глубоком, биологическом уровне. Организм подростка претерпевает сложную перестройку, связанную с активацией репродуктивной системы. В теле происходят интенсивные процессы, направленные на созревание половых желез и развитие вторичных половых признаков: у мальчиков изменяется голос, появляется растительность на лице и теле, растет мышечная масса; у девочек начинается менструация, формируются молочные железы, изменяется фигура. Этот процесс контролируется гормонами, которые в этот период находятся в постоянном движении, вызывая существенные колебания. Именно гормональная перестройка является одной из главных причин непредсказуемых перепадов настроения, повышенной эмоциональности, внезапных вспышек гнева или, наоборот, глубокой грусти, которые так характерны для подросткового возраста.

Психологическая нестабильность

На фоне бурных физиологических изменений, психика подростка становится чрезвычайно нестабильной и уязвимой. Этот возраст характеризуется высокой эмоциональной реактивностью. Эмоции могут быть чрезмерными, непро-

порциональными ситуации, а также непредсказуемыми. То, что вчера вызывало равнодушие, сегодня может привести к истерике, а завтра — быть полностью забыто. Подросток может переживать состояние эйфории, которое сменяется глубокой подавленностью, ощущать повышенную чувствительность к критике, быть склонным к драматизации событий. Эта психологическая нестабильность обусловлена как гормональными влияниями, так и активным формированием лобных долей мозга, отвечающих за самоконтроль, планирование и рациональное мышление, которое еще не достигло своей зрелости.

Смена роли ребенка

Период пубертата знаменует собой начало естественного процесса, когда ребенок постепенно освобождается от прежней роли зависимого существа и начинает стремиться к самостоятельности. Эта перемена часто проявляется в отвержении авторитета взрослых — родителей, учителей. Подросток начинает сомневаться в их знаниях, опыте, правилах. Он хочет принимать собственные решения, нести за них ответственность, формировать свое собственное мнение о мире. Это не бунт ради бунта, а естественная потребность вобретении автономии, в отделении от родительского влияния и поиске собственной идентичности. Родителям важно понимать, что стремление подростка к независимости — это признак здорового развития, а не личный вызов или неуважение.

Принятие факта взросления

Для родителей одним из самых сложных аспектов навигации по пубертату является внутреннее принятие того факта, что перед ними уже не маленький ребенок, а формирующаяся, самостоятельная личность. Это требует от родителей пересмотра своего отношения, отказа от прежних моделей воспитания, основанных на полном контроле и опеке. Необходимо увидеть и признать новые потребности подростка — в приватности, в общении со сверстниками, в праве на ошибки и собственный выбор. Принятие взросления своего ребенка означает готовность к трансформации собственных родительских ролей: переход от роли воспитателя к роли наставника, консультанта, партнера по диалогу. Это переломный момент, который позволяет построить более зрелые и гармоничные отношения с повзрослевшим ребенком.

ГЛАВА 2. РАБОТА С СОБСТВЕННЫМ ОПЫТОМ

Вспомнить себя

Процесс понимания и принятия собственных детей, особенно в такой сложный период, как пубертат, часто начинается с глубокого погружения в собственный опыт. Одним из наиболее эффективных способов сделать это является проведение специального упражнения, направленного на то, чтобы вспомнить себя в юности. Родителям предлагается мысленно вернуться в тот возраст, когда они сами переживали бурные подростковые годы. Важно не просто вспомнить события, но и попытаться максимально полно воссоздать свои ощущения. Какие чувства вы испытывали? Страхи, сомнения, волнения, разочарования? Какие конфликты с родителями или другими значимыми взрослыми казались неразрешимыми? Анализ собственного прошлого опыта, его чувственной и эмоциональной стороны, позволяет лучше понять, что переживает сейчас ваш ребенок.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.