**Советы педагога-психолога для родителей**

**Как помочь подростку благополучно преодолеть «переходный» возраст**



Много волнений и тревог приносит трудный «переходный» возраст. У каждого подростка он протекает по-своему. Один удивляет родителей и окружающих грубостью, вспыльчивостью, частой плаксивостью. Другой, казалось бы, как всегда спокоен. Но и те, и другие подростки равно требуют к себе внимания. Нельзя, глядя на вспыльчивость и неуравновешенность ребенка, думать: «Вот кончится переходный возраст, все пройдет…». Даже внешне спокойного ребенка не стоит предоставлять самому себе. Исследования показали, что «переходный» возраст легче переносят те подростки, родители которых активно помогают им в этот ответственный и трудный период жизни.

Как правило, подростковый период завершается благополучно, пропадает «ершистость» подростка, стабилизируется настроение, да и здоровье юноши или девушки не вызывает беспокойства. Но, к сожалению, так бывает не всегда. Многие заболевания начинают развиваться и проявляются именно в подростковом возрасте. Вот показательный пример: у 40% подростков, родители которых своевременно не обратили внимания на повышение артериального давления, в зрелом возрасте развивается гипертоническая болезнь. Подобное касается и других заболеваний – нервной системы, органов пищеварения и т.д.

Что же происходит  в организме подростка, что делает его таким уязвимым и восприимчивым к взаимодействию различных факторов внешней среды, которые еще недавно были для него совсем безобидными?

Начиная с 11-12 лет у девочек и 12-13 лет у мальчиков, начинается значительная перестройка различных систем организма. Активизируется деятельность желез внутренней секреции, вырабатывающих гормоны, необходимые для нормального роста и развития организма. Начинают функционировать половые железы, на деятельность которых могут повлиять индивидуальные особенности развития ребенка – состояние здоровья, перенесенные заболевания, питание, режим труда и отдыха, обстановка в семье и т.д.

Подростковый период – время бурного и неравномерного физического развития организма, что сказывается на внешнем виде подростка – он угловат, нескладен и на состоянии всех систем организма. В результате этого у подростка могут наблюдаться так называемые функциональные нарушения – учащения ритма сердечной деятельности, колебания показателей артериального давления, временные отклонения в деятельности органов пищеварения и т.д. Если вовремя не обратить внимания на частые жалобы ребенка на утомляемость, слабость, головокружения, не выяснить, в чем причина недомогания, не обратиться вместе с подростком к врачу, функциональные нарушения могут закрепиться и перерасти в то или иное заболевание.

Изучение причин заболеваний нервной, сердечно-сосудистой, эндокринной и других систем показывает, что существенную роль в возникновении и развитии многих болезней у подростков играют такие неблагоприятные факторы, как нервно-психическое напряжение, стрессовые ситуации (конфликты в семье, школе), нерациональный режим учебы и отдыха, ведущий к переутомлению, неправильное питание, а так же наличие в организме хронических инфекций, создающих так называемый  инфекционно-аллергический фон.

Особенно не благоприятно для подростка нервно-эмоциональное напряжение. Возбудимость его центральной нервной системы повышена, что отражается на его поведении, но и на состояние всего организма. Подросток становится «нервным», психика его неуравновешенной, часто меняется настроение. Ко взрослым, особенно к родителям, он часто относится критически, в то же время, услышав замечание в свой адрес, подросток легко может обидеться. Большинство конфликтов происходит в результате неумения взрослых правильно оценить и саму конфликтную ситуацию, и состояние нервной системы подростка. А ведь нервно-психическая травма, полученная им, может и вызвать нервоз, и привести к повышению артериального давления вплоть до развития гипертонической болезни уже в подростковом возрасте.

Недосыпание, занятие без достаточного отдыха, редкое пребывание на свежем воздухе, нерегулярное питание (отсутствие фиксированного времени завтрака, обеда, ужина, еде «на ходу»), однообразие рациона, переедание так же может отрицательное казаться на здоровье подростка.

**Чем же могут помочь в этот период родители?** Прежде всего – это благоприятный психологический климат в семье. Ваши отношения с ребенком должны сложиться так, чтобы он всегда был уверен: дома поймут, посоветуют, как поступить в той или иной ситуации, а не ограничатся нравоучениями. Стать не только родителями, но и друзьями своих детей – задача трудная, но выполнимая. Не фиксируйте внимание на тех качествах подростка, которые Вам не нравятся, особенно в присутствии посторонних. Если негативизм, бравада не получают поддержки, они теряют свою значимость для самого подростка и исчезают без активного вмешательства взрослых.

В подростковом возрасте особое значение для сохранения здоровья приобретает режим. Сам подросток не всегда способен правильно организовать свой день. Он может увлечься каким-либо делом в ущерб занятиям, отдыху, сну, еде. И здесь должны прийти на помощь старшие. Постарайтесь убедить его, лучше личным примером, в необходимости зарядки, прогулок на свежем воздухе и т.д. Следите за тем, чтобы ребенок ложился спать не позже 22 часов, приучите его проветривать комнату перед сном и спать при открытой форточке.

Одно из действенных средств нормализации всех функций организма – занятие физической культурой и спортом (если нет противопоказаний для этого). И здесь необходим Ваш личный пример: ради сохранения здоровья ребенка переборите себя – оторвитесь интересной телепередачи, отложите книгу. Доставьте подростку радость общения во время лыжной прогулки, поездки за город на велосипеде, в туристическом походе. Постарайтесь при планировании  отпуска учитывать и интересы детей.

Родители, чьи дети серьезно занимаются спортом, следует знать, что в подростковом возрасте чрезмерные физические нагрузки могут оказать нежелательное воздействие на организм. Поэтому состояние здоровья подростка-спортсмена должно постоянно контролироваться не только врачом и тренером, но и Вами. И, конечно, ни в коем случае не следует форсировать успехи сына или дочери в спорте.

Не секрет, что знакомство с первой рюмкой вина и сигаретой часто происходит именно в подростковом возрасте. Как избежать этого? Наиболее эффективен, будет не прямолинейный запрет, а личный пример – резко отрицательное отношение к вину и табаку, доверительная, дружеская беседа с подростком, разъяснения пагубного влияния никотина и алкоголя на развивающийся организм. Отрицательное отношение детей к вредным привычкам воспитывается, прежде всего, в семье.

**Продуманный, здоровый режим, спокойная обстановка, интересные для подростка и посильные для него занятия, доброжелательность и понимание со стороны окружающих его людей, контроль за состоянием его здоровья – основные условия того, что подростковый период пройдет для ребенка благополучно.**

**ЖИЗНЬ  ВАШИХ  ДЕТЕЙ – В ВАШИХ  РУКАХ!**

**БУДЬТЕ  ЗДОРОВЫ!**