

## ПОСТОРОННИМ ВХОД ЗАПРЕЩЕН (ТОЛЬКО ДЛЯ ПОДРОСТКОВ)



Статья обращена подросткам, у которых множество вопросов и тревог, на тему – что происходит внутри и снаружи.

Несомненно, в прохождении подросткового периода у всех есть общие закономерности, однако, индивидуального тоже достаточно.

Один ребёнок проходит пубертат быстро, за год-полтора, и его “плющит” не по-детски, как в физическом так и в морально-психологическом плане. А другой – взрослеет медленно и относительно безболезненно, и ему трудно понять, что происходит со сверстниками. Очень хорошие, ответственные, добрые дети вдруг становятся “наказанием” для своей семьи. Даже если родители подготовлены к таким изменениям, всё равно отношения сильно меняются.

Подросток не может не замечать, как тяжело ему стало общаться со взрослыми, да и самих взрослых подростки часто жалеют. Не чужие ведь, любимые и когда-то близкие.

Станет ли всё как раньше?

Будет ли мир в семье?

Сможет ли он наладить испорченные враз отношения?

Вернуть себе утраченную (с его точки зрения) любовь родственников?

Почему болят ноги, голова, грудь, живот...

Почему утром хотелось плакать, а прямо на уроке напало безудержное веселье?

Дорогие подростки, всё пройдет. Это гормоны управляют вашим поведением и самочувствием. Всё пройдет. Война рано или поздно заканчивается. И Ваша задача сейчас – выйти из войны с наименьшими потерями.

– Полюбите себя, не торопитесь делать “всё наоборот”- гуляйте когда светло, ночуйте дома, предупреждайте родителей о том, где и с кем вы. Совсем не обязательно посвящать взрослых в личные вопросы больше, чем вам хотелось бы, но вопросы безопасности- это важно. Даже предусмотрительные взрослые попадают в трудные ситуации, а вам это и вовсе- проще простого.

– Спице столько, сколько хочется.

– Ешьте столько, сколько надо. Не волнуйтесь- больше положенного организм в подростковом возрасте не потребует. Он (организм) усиленно растёт, вот и просит побольше “строительного материала”.

– Терпеливо относитесь к изменениям внешности- это тоже не окончательный вариант. Со временем, внешность отшлифуется и утенок превратится в прекрасного лебедя.

– Не беспокойтесь по поводу своих эмоциональных реакций. В конце концов, вы всегда можете извиниться перед человеком, когда “остынете”. Если вас мучает плаксивость и приступы дурного настроения- создавайте себе побольше радостных моментов- смотрите весёлые, позитивные фильмы, общайтесь только с теми, кто любит вас, слушайте хорошую музыку, танцуйте, гуляйте, ходите в спортзал, балуйте себя вкусненьким. Всё это ОЧЕНЬ влияет на настроение.

– Если к вам пришла любовь – знайте: это действительно может быть начало большого и светлого чувства на всю жизнь. Но может и не быть. Не торопитесь с началом половой жизни, особенно, если вы сами к этому ещё не готовы, а собираетесь начать сексуальные отношения под давлением любимого. Если любимый по-настоящему любит – он

будет ждать. А если ждать не хочет, настаивает, ставит условия – тогда может быть ему нужны и не вы сами, а только секс ..?

– В период непростых отношений с родителями давайте им надежду. Говорите им о том, что любите их, хотя бы тогда, когда вы не в конфликте. Демонстрируйте заботу и любовь, желание помочь. Поверьте- у родителей тоже иногда руки опускаются, они переживают, думают, что вы больше не любите их, не знают, что им делать.

– Постарайтесь всё же не слишком запускать учёбу. Ходите в школу. По опыту консультирования подростков я знаю- тяжелее всего не учиться в школе, а вернуться туда после того, как прогулял две-четыре недели. Если ты хотя бы ходишь на уроки, учителя будут к тебе благожелательнее относиться. А к прогульщикам часто относятся как к потерянным людям.

– Смотрите, с кем дружите. В подростковом возрасте часто в друзьях появляются личности, которые могут втянуть тебя в неприятную историю. Если вам предлагают сделать что-то такое, чего вы делать не хотели бы- умеете ответить “нет”. Это не признак слабости, это признак зрелости. Взрослый человек никогда не будет делать что-то вредное, опасное для себя или окружающих для того, чтобы оправдать чьи-то ожидания. Не делайте и вы. Наркотики, крепкий алкоголь, опасные развлечения, воровство- всё это не прибавит счастья ни вам, ни вашим близким. Мало того, иногда последствия бывают неисправимы. Бойтесь неисправимых поступков. Самое дорогое, что есть у тебя – это твоя жизнь.

Дорогие подростки, пусть всё в вашей жизни сложится так, как должно сложиться – только позитивно! Чтобы ошибки можно было исправить, вину- загладить, любовь- вернуть, дружбу – сохранить. Чтобы в вашей жизни было побольше солнца и тепла! Ну, а если уж совсем трудно будет- обращайтесь за помощью к психологам. Обязательно поможем!

Педагог – психолог Воробьева А. Р.