

Важливі «нюанси», на які батькам підлітка бажано звернути увагу!

Підлітковий вік – саме той важливий та відповідальний етап у вихованні дитини, коли ваші взаємини балансують на межі. Дитина часто дратується, буває, що не добирає слів, ставиться до вас то вороже, то холодно. Виною всьому – гормональний дисбаланс та поступові зміни у зовнішності, які їй самій часом неприємно спостерігати. До нелегкого етапу дорослішання й розширення власного уявлення про світ і людей додається ще прийняття своєї оновленої фізіології. Фігура формується нерівномірно та й регулярні висипи на шкірі радості підліткові не додають. Часто це супроводжується комплексами та заниженням самооцінки. У хлопчиків перебудова організму починається з 11-12 років. У дівчаток дорослішання настає трохи раніше – з 8-10 років. Діти в цей час змінюються не лише зовні, а й внутрішньо: активується вироблення гормонів та починають функціонувати статеві залози. Саме в цей час потрібно бути більш уважними та терплячими до своїх дітей. І в жодному разі не ігнорувати їхніх скарг на погане самопочуття. Більшість підлітків справді регулярно відчувають втому, слабкість та запаморочення. Тому не сприймайте ці симптоми за хитрощі чи симуляцію. Лікарі попереджають, що незначні недомогання в перехідному віці можуть проявитися як патологія у дорослому. Тому так важливо спостерігати за своєю дитиною та, в разі першої ж необхідності, консультуватися у компетентного лікаря.

ФАКТОРИ, ЩО УСКЛАДНЮЮТЬ ПЕРЕБІГ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ:

1. Стреси – на скільки можливо, будьте поблажливими до дитини, уникайте конфліктів і сварок. Намагайтеся дійти порозуміння спокійно, залишаючись для неї другом та авторитетом. Якщо підліток потерпає від сторонніх стресів (школа, друзі тощо), всіляко згладжуйте ситуацію, вносьте у неї доречні нотки гумору, м'яко (власним прикладом) спонукайте дитину бути розважливою.
2. Перевтома – інколи, якщо дитина каже, що не має сил зробити домашнє завдання чи допомогти вам по господарству – вона дійсно не може. Не бійтеся розбалувати підлітка, відступивши від звичного слова «треба» та йдучи на поступки.
3. Неправильне харчування – слідкуйте, щоб ваша дитина харчувалась регулярно та збалансовано. У її денному раціоні має бути достатль вітамінів, кальцію, білків та вуглеводів.
4. Малорухливий спосіб життя – не дозволяйте засиджуватися за комп'ютером чи перед телевізором. Дізнайтеся, який спорт йому найбільше до душі й, за можливості, запишіть на цю секцію. Так ви не тільки відкриєте йому можливість розвиватися фізично, а й допоможете відволіктися від внутрішніх процесів – «психологічного перезавантаження».
5. Свіже повітря – регулярно провітрюйте дитячу кімнату та слідкуйте, щоби ваша дитина достатньо часу знаходилася надворі. Чудовий варіант – спільні прогулянки, що водночас допоможуть відчути психологічний стан дитини, скерувати та підтримати її у скрутній ситуації.