

«Ваш ребенок вырос»

Многие специалисты считают, что современные дети достигают подросткового возраста гораздо раньше, чем прошлые поколения: не в 13–14, а с 11 до 13 лет. Что такое «быть подростком» понятно каждому, ведь любой взрослый человек проходил этот период.

Именно с 11 до 13 лет родители еще могут повлиять на формирование личности, характера и привычек ребенка. О том, как родителям и детям подготовиться к «самому трудному возрасту», рассказывает Я – Родитель.

Развитие ребенка в 11–13 лет

Физическое развитие ребенка

Тело ребенка начинает стремительно меняться. У девочек этот процесс происходит быстрее, у мальчиков – чуть медленнее. Ребенок может очень резко прибавить в росте, масса тела может как увеличиться, так и снизиться. Начинается половое созревание. У одних детей изменения на физиологическом уровне могут начаться раньше, у других – позже. Из-за того, что тело резко поменялось, у ребенка нарушается координация. Подростки бывают немного неуклюжими, потому что пока только привыкают к своему новому облику.

Интеллектуальное развитие

Ребенок в этом возрасте учится аргументировать, доказывать свою точку зрения, у него активнее развивается абстрактное мышление. Тем не менее, подростки часто живут сегодняшним днем. Они не думают о последствиях своих поступков. Например, могут попробовать курить, хотя знают, как плохо это сказывается на здоровье. Но ребенок не задумывается, что эти последствия коснутся именно его.

Психологическое развитие

Чаще всего ребенок сосредоточен на общении со своими сверстниками. Учеба отходит на второй план. Помимо общения с друзьями может возникать тяга к противоположному полу. Дружба в этом возрасте очень экспрессивна, ее может разрушить любая ссора. В целом ребенок может стать агрессивнее, эмоциональнее. Или, напротив, «уйти в себя».

10 рекомендаций родителям детей от 11 до 13 лет

1. Дарите ребенку книги о подростках

С 11 до 13 лет с ребенком происходит множество разных изменений. Конечно, взрослеющему человеку хочется быть уверенным, что с ним все в порядке. Многие вещи родители могут рассказать сами. Иногда дети самостоятельно задают вопросы. Но часто мамы и папы боятся перегнуть палку излишними откровениями. Поэтому проще всего подарить ребенку книгу, в которой будет простым языком написано о физиологии подростков.

2. Следите за питанием

При раннем взрослении девочки чувствуют необходимость быть привлекательными для мальчиков, и наоборот. Но на пути к красоте есть препятствия – лишний вес, прыщи. Для подростка очень важно правильно подобрать питание. Следует проследить за наличием в холодильнике большого количества овощей и фруктов. А вот выпечку, жареное и острое лучше исключить. В погоне за идеальным весом подросток может начать голодать – этого лучше избегать.

3. Следите за настроением

Быстро меняющийся под давлением гормонов эмоциональный фон – идеальная среда для депрессий. Не «отмахивайтесь» от проблем ребенка, даже если они кажутся вам пустяковыми. В то же время не стоит выводить подростка на разговор «по душам».

Предоставьте инициативу самому ребенку. В случае затяжного плохого настроения уделяйте ему больше внимания, проведите вместе выходной день. Если ребенок ходит угрюмым в течение долгого времени – возможно, это повод для обращения к специалистам.

4. Смотрите вместе с ребенком фильмы о таких же, как и он

Детям в возрасте с 11 до 13 лет свойственно преувеличивать собственные проблемы. Любой пустяк может оказаться трагедией. Дайте понять ребенку, что все его трудности можно решить. Подберите несколько хороших книг и фильмов о подростках с позитивным окончанием.

Если переживания сильные, вы можете вместе с ребенком сочинить историю о том, как похожий на ребенка герой находит выход из сложной ситуации.

5. Выполняйте обещанное

Подростку свойственно во всем сомневаться. Он по-другому осознает окружающий мир. Для того, чтобы сохранить доверие ребенка, взрослым необходимо следить за выполнением своих обещаний. И наказания, и поощрения должны реализовываться в обозначенные родителями сроки. Это касается не только треугольника «мама-папа-ребенок», но и самих родителей, отношений внутри семьи.

6. Интересуйтесь жизнью ребенка

Родителям подростка стоит интересоваться не только оценками в школе, но и другими делами, которые волнуют ребенка – отношениями с друзьями, учителями, его первой любовью. Не стоит навязывать ребенку откровенный разговор, а потом, узнав что-то, что не с лучшей стороны характеризует подростка, ругать его. Цените любую доверительную беседу с ребенком. Если он о чем-то рассказывает, это действительно важно.

7. Позволяйте ребенку принимать решение

Самый большой талант родителя – это умение вовремя начать отпускать своего ребенка. Конечно, дети с 11 до 13 лет еще требуют опеки и контроля. Тем не менее, есть решения, которые подросток должен принимать самостоятельно. Ведь именно в этом возрасте формируется личность ребенка. Позволяйте школьнику самому выбирать себе одежду, оформлять интерьер своей комнаты, прислушивайтесь к его мнению.

8. Следите за соблюдением режима сна

Подросткам необходим сон на протяжении восьми-девяти часов. Без соблюдения режима сна невозможно учиться и выполнять физические нагрузки в том количестве, которое приходится на этот возраст. Сам подросток может этого не понимать. Чтобы не идти на конфликт, стоит обозначить четкие правила внутри семьи. Одно из них – время «отбоя». Важно, чтобы родители тоже соблюдали это правило. Слова «мы взрослые, а ты должен слушаться» только увеличат пропасть между родителями и ребенком.

9. Проведите профилактику вредных привычек

К сожалению, табакокурение, наркомания и токсикомания в России постоянно «молодеют». В первый раз сигарету или психоактивные вещества дети часто пробуют именно в 12–13 лет.

Не стоит начинать подозревать ребенка на пустом месте. Не нужно ругаться и пугать страшными последствиями. Все разговоры на «острые» темы должны быть уравновешенными и происходить в те моменты, когда и родители, и ребенок спокойны и эмоционально расслаблены.

10. Не переставайте проявлять вашу любовь

Конечно, подросток должен осознавать, что он взрослеет, увеличивается его ответственность. Но это не повод для родителей дистанцироваться от ребенка. Родители могут называть школьника ласковыми словами, как и раньше, и ненавязчиво проявлять свою заботу. Подросток нуждается в любви не меньше, чем маленькие дети. Часто именно эта любовь и служит надежным тылом, который позволяет ребенку противостоять проблемам, соблазнам и расти уверенным в себе взрослым человеком.