***Что происходит с ребенком в 12-13 лет: особенности возраста.***

В 12 ребенок взрослеет и формируется как личность. Психология его характеризуется тем, что появляется более устойчивое мировоззрение, тенденции в общении с окружающим миром, меняются с становятся осознаннее интересы в учебе. В это время ребенок усваивает моральные и культурные ценности, становится более осознанным и исследует себя. Нужно понимать, что человек, достигший возраста 12 лет, перешел в категорию подросток.

*Найти себя – непросто. Подростки начинают примерять на себя роли, которые видят в повседневной жизни, фильмах, в интернете.*

В этом нет ничего плохого, пока тинейджер не копирует опасные для его жизни и здоровья модели поведения.

* Главное место в жизни подростка занимают сверстники и значимые взрослые, на которых он стремится походить (чаще всего, это не родители)
* Мальчик или девочка всё больше оценивают себя и сравнивают с другими, придают значение своим не объективным качествам
* Многим становятся интересны вещи за гранью объективной реальности — время, жизнь и смерть, закономерности, любовь и все, что нельзя увидеть и познать полностью.

*Подростки часто задают вопросы не взрослым, а самим себе, книгам и интернету. Этот путь познания мира теперь принадлежит только самому подростку.*

* К 12 годам развивается логическое мышление — младшие подростки учатся оперировать абстрактными понятиями и выстраивать цепочки. Мысли становятся более структурированными, ребенок вырабатывает навык выделять главное.
* Сейчас повышена утомляемость. Это может вызывать раздражительность и возбудимость.

*Не стоит давить на тинейджера, если он говорит, что устал – это не даст эффекта, только принесет дискомфорт всем.*

* Подростки переживают гормональный всплеск, он и является причиной основных проблем с поведением подростков. Эмоциональные перепады, вспышки агрессии и постоянные конфликты с собой и окружающими – типичные для этого возраста. для них. Здесь могут появиться отличия – девочки взрослеют быстрее, чем мальчики.

*Подростком чаще всего управляют его эмоции, а не рациональность. Его могут задеть любые слова в его адрес, даже самые маленькие вещи могут стать причиной бури эмоций, злости и слез.*

Важно поддержать девочку или мальчика, быть терпеливым и не обесценивать чувства.

* У подростка появляются более четкие личные границы, новые потребности в независимости, уважительном, доверительном и равноправном отношении со стороны взрослых. Подросток начинает чувствовать себя человеком, достойным того, чтобы с его мнением считались. Если этого не происходит, его поведение и отношение людям, которые привыкли видеть его ребенком, может сильно ухудшиться.
* Существует риск формирования неадекватной низкой самооценки и повышения тревожности, что очень опасно для впечатлительных младших подростков. Частая причина - проблемы в общении со сверстниками.

*Младшие подростки начинают действовать необдуманно из-за гормонов, влияния друзей и стремления быть “крутым” человеком, которому “не слабо”, особенно это характерно для мальчиков.*

В этом возрасте самое главное – привить подростку чувство собственной ценности, сформировать адекватную самооценку и научиться понимать свои эмоции.

***Совет родителям:***

1. Для вас очень важно в это время перестроить отношения со своими повзрослевшими детьми от родительского авторитета, всеобщего послушания, к дружественным, партнерским отношениям. Иначе от своих детей ничего, кроме вечного противостояния и войны ожидать не стоит. Взрослые должны проявить чуткость и предупредительность в своих действиях, нужно избегать необдуманных срывов гнева и агрессии на своего ребенка, даже если он сам раздул конфликт из-за расхождения во взглядах. Помогая ребенку справиться с трудностями, не ругайте обидчиков, а постарайтесь выяснить, почему он в такой ситуации оказался. Ни в коем случае не ставьте себя выше своего ребенка, избегайте высокомерия при общении с ним, тогда и пережить этот период будет намного легче.
2. Прислушивайтесь к нему и цените его желание повзрослеть
У мальчиков и девочек просыпается чувство того, что его слова и действия важны так же, как слова и действия взрослых. Игнорируя это, вы рискуете повредить самооценку подростка, и желанием общаться со старшими. Нельзя обесценивать то, что говорит ребёнок, словами “Я уже видел жизнь и все знаю, а тебе еще рано о чем-либо судить”. Лучше выслушайте и дайте понять, что вы воспринимаете его всерьез.
*В возрасте 12-13 лет можно начать обсуждать с подростком некоторые проблемы, которые считаются “взрослыми”. Нужно отвыкать от восприятия 12-летнего как ребенка.*
3. Создайте атмосферу доверия и принятия в семье

Подростки постоянно сталкиваются со сложностями в общении, выполнении уроков, отношениях с учителями. Важно, чтобы они могли свободно рассказать об этом дома без унижения, насмешек, обесценивания их интересов и агрессии. Мальчикам это особенно сложно – продолжать оставаться откровенными с родителями.

1. Научите подростка говорить «нет» и не поддаваться на манипуляции

Именно сейчас самое опасное время, когда тинейджер может попасть под влияние плохой компании, пристраститься к опасным привычкам. Предложения попробовать наркотики, алкоголь, цепляться за электрички, ходить по «заброшкам» однозначно опасны. Через этот опыт проходят почти все, полностью оградить от неприятностей невозможно.

*У подростка меняется тело, но становится непонятным. Для того, чтобы почувствовать и понять его тинейджер стремится ощутить опасность, возможно появление желания сделать тату, то есть – причинить себе боль. Через страх и боль тело становиться понятнее.*

Но подросток должен уметь отказаться от этого, если он чувствует опасность, ему некомфортно и страшно. И при этом не ощущать себя «плохим» или «хуже других». Он должен знать, что его здоровье ценнее статуса в компании и «крутости».

1. Сексуальное воспитание
Сейчас начало полового созревания. У девочек оно начинается раньше, чем у мальчиков. Вместе с телесными изменениями просыпается интерес к противоположному полу.

Сейчас важно рассказать ему об анатомии его тела и гигиене, поговорить о сексуальном воспитании. Так и подростку, и родителям будет спокойнее.
2. Любите его

Несмотря на то, что подростки хотят отделиться от родителей, им нужна любовь и поддержка. Объятия, теплые разговоры, иногда даже кружка чая может сказать, как мама или папа любят его. Будьте рядом. Ему сейчас очень тяжело, а родители — одни из первых людей, к которым можно обратиться, если все становится невыносимо. Вы можете облегчить своей любовью любую трудную ситуацию, когда все шаткое и нет уверенности ни в чем