

**Памятка родителям подростков**  
**(Найджел Латта «Пока ваш подросток не свёл вас с ума»)**

1. В подростковый период одновременно происходят два взаимосвязанных процесса: половое созревание (физическое развитие) и взросление (психологическое развитие). Если повезёт, к концу этого периода их стадии совпадут, и подросток будет выглядеть и действовать как взрослый человек.
2. Половое созревание начинается всё раньше. У девочек в наши дни оно начинается, как правило, в 10 лет, у мальчиков – 11-12 лет.
3. Существует множество теорий, почему это происходит, но для нас важно лишь то, что это случается гораздо раньше, чем когда-то было у нас.
4. Чем раньше начинается половое созревание, тем больше разрыв между физическим и психологическим развитием.
5. Значительным изменениям подвергается как тело, так и мозг подростка. Этот период чрезвычайно важен для развития мозга.
6. Из-за капитальной перестройки мозга у подростков ухудшается способность принимать правильные решения, связанные с риском. У них уходит больше времени, чтобы понять хорошо или плохо то, что им предлагают, и друзья могут подбить их на совершение опасных поступков.
7. У подростков также ограничена способность правильно распознавать и демонстрировать эмоции, несмотря на то, что в этом возрасте они больше всего доверяют как раз эмоциям.
8. Для подростков совершенно естественно хотеть спать весь день, потому что биологические часы их организма сбиты с толку из-за гормонального взрыва.
9. Лучший способ понять подростка – помнить про сумасшедшего дядюшку Джека. Вас бы задело его слова? Так пусть не задевают и слова подростков.
10. Мальчики-подростки – стопроцентные прагматики, живущие по принципу «Где моя выгода?». Они всё делают в последнюю минуту, потому что не видят смысла делать это раньше. Они ненавидят слишком долгие разговоры и лучше всего воспринимают ясные и строгие границы. Они могут казаться глупыми, косноязычными неандертальцами, но на самом деле с ними происходит множество событий. Просто они не поднимают вокруг этого много шума.
11. С мальчишками нужно быть сильными. Вы должны быть рядом, когда понадобятся им.
12. Девочки очень сложны, их почти невозможно понять. Чувство собственного достоинства девочки зависит от её положения в её мирке. Обычно девочки находятся под сильным влиянием своего окружения хотя со временем они научатся выбирать друзей, которые разделяют те же ценности и убеждения, что и они.
13. Девочкам нужны ваше терпение и понимание. Им нужен устойчивый центр, вокруг которого они будут вращаться, так что, когда им понадобится отдохнуть, у них должен быть путь к отступлению.
14. Не забывайте думать о вашей семье как о системе. Редко бывает так, что в случившемся можно обвинить кого-то одного. Мы все влияем друг на друга, и мы должны помнить об этом, когда пытаемся решить какую-то проблему.
15. И напоследок. Не забывайте это простое равенство:

**Жизнь = Надежда**