

Девять-десять лет - время относительной стабильности организма. Все структуры мозга достигли хорошего уровня развития, они работают согласованно и слаженно.

А дальше наступает спад. Все опять "рассогласовывается", выходит на уровень, какой был у ребенка в младшем школьном возрасте.

Попробуем разобраться, что происходит с 10-11-летним «не ребенком, не подростком», и как с наступлением 13-летия предотвратить превращение вашего милого малыша в «ужасного сложного подростка».

Помните, что "ужасный сложный подросток" не появляется вдруг, как чертик из табакерки.

Это то, что подготавливается, возможно, слишком незаметно для родителей, с 10-летнего возраста (у кого-то и раньше). Возможно, **именно этот возраст и является самым ответственным** - в 13-15 лет вы уже просто собираете плоды, имея лишь малую возможность что-то изменить. Взрослая личность "вылупилась" из детства...

#### НАШ АДРЕС:

г. Углич,  
ул. Зины Золотовой, д. 42

#### ТЕЛЕФОН:

8 (48532) 5-05-11,  
5-31-29

#### E-MAIL:

garmoniy.uglich@mail.ru

#### САЙТ:

www.garmoniya.edu-uglich.ru

Составитель: Замяткина И.М.

Дизайн и компьютерная вёрстка: Замяткина И.М.



Центр психолого-медико-социального сопровождения, диагностики и консультирования детей и подростков



# Не ребёнок, не подросток...



Углич  
2014

### Что происходит?

В начале полового созревания активизируется гипоталамо-гипофизарная система, отвечающая за выработку гормонов, стимулирующих функцию половых желез, и организм "отвлекается" на эти процессы. Получается, что высокая активность гипоталамо-гипофизарной системы не дает возможности коре головного мозга в полной мере управлять многими психическими процессами.

Из-за этого ослабевает внимание, ребенку становится трудно выделить главное, сделать выбор, принять решение, управлять эмоциями. **Возникает эмоциональное напряжение, плаксивость, раздражительность.**

Принято считать, что одиннадцатилетний ребенок умнее и выносливее, чем восьмилетний. Но объективно ему труднее учиться, а нагрузка в это время возрастает.

И частенько наступает **дезадаптация, проявляющаяся в так называемом девиантном поведении** - от истерик и нежелания учиться до ухода в дурные компании. Таким способом подросток пытается оградить себя от чрезмерной нагрузки и истощения психики.

Если отнестись к этим "звонкам" без должного внимания, то через пару лет можно как раз получить трудного подростка, «разруливать» отношения с которым будет гораздо сложнее.

### Что делать?

#### Разгружаем, помогаем.

Постарайтесь не перегружать ребенка - не добавляйте ему новых занятий, сбавьте обороты, понизьте требования. Пусть ребенок уделяет внимание тому, что ему действительно нравится, а по остальным предметам можно довольствоваться и средними результатами. Если как раз в этот момент у вашего ребенка появилось много новых предметов в школе, возможно, придется ненадолго вернуться к "совместному" выполнению домашних заданий. Спросите, все ли новые предметы ему понятны, и постарайтесь сделать так, чтобы они не были запущены с самого начала.

#### Сон, воздух, питание.

Уделяйте внимание отдыху ребенка. В его организме начинается мощная перестройка, он может быстрее утомляться, стать более болезненным. Могут появляться скачки давления, головные боли, головокружение, гастриты, внезапная общая слабость. Не допускайте "ночных бдений", пусть даже за уроками, слишком больших физических и психических нагрузок. Пусть ребенок чаще бывает на воздухе.

Внимательно следите за тем, чтобы он имел регулярное сбалансированное питание. Духота, чувство голода (а дети в этом возрасте едят больше - организм копит питательные вещества, готовясь к "рывку"), переутомление провоцируют вегетососудистые и желудочно-кишечные реакции. Если эти реакции повторяются, покажите ребенка врачу.

#### Отношения.

В этом возрасте появляются первые влюбленности и "серьезные" тайны от взрослых; у девочек (у мальчиков чуть позже) - переживания по поводу внешности. Поддерживайте в ребенке уверенность в себе, сохраняйте доверительные отношения: пока еще вы для него самый главный авторитет, он признает вашу власть "законной" - физическая перестройка только началась, а психологическая даст о себе знать чуть позже. Стадия "бунта жесткого и беспощадного" пока впереди... И вам обоим важно перейти в эту стадию плавно, с минимальными потерями. Важно сохранить как доверие и уважение к вам, так и самоуважение, которое складывается из уверенности в собственной внешности (родители не дали за сомневаться), успешной учебы (не забросил при первых трудностях), самостоятельности и самодостаточности (если и будут конфликты со сверстниками, то он уверен, что дома найдет поддержку).