**ПОРАДИ ПІДЛІТКАМ ВІД ПРАКТИКУЮЧОГО ПСИХОЛОГА**

Підлітковий вік приносить багато проблем батькам і самим підліткам. Що відбувається з підлітком? Фізичні  зміни відбуваються в усіх системах організму. Основні зміни - в ендокринній системі: активно працюють гормони, що відповідають за всі функції, починають вироблятися нові, що відповідають за статеву функцію організму. Під впливом цих гормонів відбуваються зміни в серцево-судинної системі, дихальної, травної, кістково-м'язової.

Найсильнішим змінам піддається нервова система підлітка: змінюються емоційні, поведінкові реакції, підліток може стати більш агресивним, нестриманим, або навпаки замкнутим, образливим, слізливим. Всі ці зміни видно близьким людям, і завдання цих людей допомогти підлітку з ними впоратися!

Краще за всіх допомогти порадою підліткам може практикуючий психолог. Підлітковий вік починається і проходить у всіх по-різному Прийнято вважати, що у дівчаток перехідний (підлітковий) вік починається в 12-13 років, у хлопчиків в 14-15 років, закінчується до 17-18 років. За фактом у кого-то він може початися в 11 і насилу завершитися до 20, ці процеси індивідуальні, як і поради підлітку від практикуючого психолога:

* Для фізичного розвитку важливо, щоб підліток добре харчувався
* Намагайтеся, щоб підліток більше часу проводив на свіжому повітрі, тут важливо, щоб  не на лавці з пивом, а з друзями в лісі, на спортивному майданчику, лижах і т.д.
* Також важливо займатися фізичним розвитком підлітка: і юнакам і дівчатам корисні будь-які фізичні навантаження, басейни один з одним і батьками, заняття в секціях, порівняння своїх можливостей з можливостями батьків (що і батькам, до речі, теж корисно.

Психічний стан підлітка стає неврівноваженим: «грубить», «все заперечує», «не слухається», «обманює», «нічого не хоче», «мовчить» і т.п.

Іноді ж дитина росла, росла і раптом «збунтувалася»

Шановні батьки,  питання до Вас: «Чим Ви можете допомогти?»

Звертайтеся до досвідченого фахівця. **Практикуючий психолог**  і поради підлітку дасть, і  батьків заспокоїть, і в проблемі розбереться.

* Намагайтеся створювати сприятливе оточення для  дитини: не кричіть, будьте спокійні і врівноважені самі.
* Розповідайте про те, які пустощі творили самі, як вели себе Ваші батьки.
* Відкрито і чесно говоріть  про проблеми (двійки, прогули, рвані штани, шкідливі звички) - показуйте, що Ви переживаєте, що готові допомогти, пропонуйте варіанти, пояснюйте, якщо карайте, то зрозуміло для підлітка.

Пам'ятайте, що поради підліткам від практикуючого психолога краще сприймаються на індивідуальних консультаціях!